

Gefüllte Champignons

	für 2 Personen	795 g	= ca.	4,10 €
				Preis
500 g mittlere Champignons	=	12 Stück		2,00 €
70 g Zwiebel	=	1 Zwiebel		0,14 €
50 g Sonnenblumenkerne				0,25 €
15 g Edel-Hefe-Flocken				0,15 €
40 g Walnüsse				0,18 €
10 g Kräutersalz		2,5 Teelöffel		0,04 €
25 g Mandelpürree		1 Esslöffel		0,84 €
5 g Olivenöl		1 Teelöffel		0,20 €
50 ml Wasser	=	3,3 Esslöffel		
30 g Schnittlauch	=	0,3 Bund		0,30 €

Alle Zutaten im Mixer pürieren und anschließend in die Pilzköpfe füllen.
Übrige Paste kann auch als Brotaufstrich verwendet werden.

Gefüllte Zucchini

	für 2 Personen	795 g	= ca.	3,60 €
				Preis
500 g mittlere Zucchini	ca.	3 Stück		1,50 €
70 g Zwiebel	=	1 Zwiebel		0,14 €
50 g Sonnenblumenkerne				0,25 €
15 g Edel-Hefe-Flocken				0,15 €
40 g Walnüsse				0,18 €
10 g Kräutersalz		2,5 Teelöffel		0,04 €
25 g Mandelpürree		1 Esslöffel		0,84 €
5 g Olivenöl		1 Teelöffel		0,20 €
50 ml Wasser	=	3,3 Esslöffel		
30 g Schnittlauch	=	0,3 Bund		0,30 €

Zucchini für längs halbieren und Kernmasse entfernen (aushöhlen).
Alle übrigen Zutaten im Mixer pürieren und anschließend in die halben Zucchini füllen.
Übrig gebliebene Paste kann auch als Brotaufstrich verwendet werden.