

Brokkoli-Kurkuma-Aufstrich

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Kokosmilch mit Kurkuma aufsetzen und um die Hälfte einkochen. Während der letzten ca. 5 Minuten das Mandelmehl hinzugeben und quellen lassen. Zur Seite stellen. Während die Milch einkocht, Brokkoli in kleine Röschen teilen, in Salzwasser weich kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Mit einem Stabmixer zu feinem Püree verarbeiten und nach Wunsch schnell mithilfe von Eiswürfelwasser abkühlen (verhindert, dass das Püree die schöne grüne Farbe verliert).

Püree mit Steinsalz und Camolinaöl abschmecken. Mit einem Einwegspritzsack in sterilisierte Gläser füllen. Kurkuma-Creme in eine Spritzflasche abfüllen und großzügig auf das Brokkolipüree verteilen. Mithilfe eines Kaffeelöffels leicht unterheben. Aufstrich mit Mandelöl beträufeln.



ZUTATEN

500 ml Kokosmilch

1 EL Kurkuma

3 EL Mandelmehl

ca. 1 kg Brokkoliröschen

Steinsalz

Camolinaöl

1 EL Mandelöl