

# **Patienteninformation**

## **Cashew-Dip**

### **Zutaten:**

2 Tassen	Cashewkerne
Spritzer	Zitrone
1 Zehe	Knoblauch
½ Tasse	Wasser
	Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Die Cashewkerne für mehrere Stunden – oder über Nacht – in Wasser einweichen. Dadurch wird der Dip richtig schön cremig. Für die schnelle Variante kann man die Kerne auch mit kochendem Wasser überbrühen und kurz stehen lassen.
2. Das Einweichwasser abgießen und die Cashewkerne mit einer halben Tasse frischem Wasser und dem Zitronensaft in den Mixer geben und pürieren. Knoblauch schälen, klein schneiden und je nach Geschmack dazugeben, mit pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz gerne nach und nach mehr Wasser hinzugeben.
3. Gerne kann Chili und Tomatenmark für eine scharfe Variante, aber auch Curry, Senf, Zwiebel, Hefeflocken, ... zugefügt werden. Der Fantasie und dem Geschmack sind hier keine Grenzen gesetzt.

# Patienteninformation

## Humus

### Zutaten:

1 Dose	Kichererbsen
1	Zehen Knoblauch
Ca. ½	Zitrone
3 EL	Olivenöl
2 EL	Tahini (Sesampaste)
½ TL	Salz
	Pfeffer
	Kreuzkümmel

### Zubereitung:

1. Die Kichererbsen aus der Dose abseihen und kurz abtropfen lassen. Falls du getrocknete Kichererbsen verwendest, weiche diese zuerst für 12h in Wasser ein. (etwas Natron für eine bessere Verträglichkeit zugeben). Anschließend für ca. 1 h kochen.
2. Den Knoblauch kleinschneiden.
3. Die halbe Zitrone auspressen.
4. Alle Zutaten (zu Beginn vorsichtig mit der Zitrone) in ein hohes Gefäß geben und mixen bis eine cremige Masse entsteht. Je nach Wunsch kannst du gerne mehr Öl oder Wasser hinzufügen, um einen cremigeren Humus zu bekommen.  
Der ProfiTipp für noch mehr Cremigkeit: Eiswasser!
5. Dekoriere den Humus mit Petersilie, gerösteten Knoblauchscheiben und/oder Zitronenzesten, je nach Geschmack.

Das Rezept kann als Basis für vielerlei Aufstriche oder Dips dienen. Lecker sind auch Varianten mit gedünstetem Gemüse, zum Beispiel Karotten oder Rote Beete, oder getrockneten Tomaten, Kräutern, Gewürzen wie Chili, Tomatenmark, Curry.



## **Patienteninformation**

### **Mediterraner Tomatenaufstrich**

#### **Zutaten:**

100 g	Sonnenblumenkerne oder Walnüsse
100 g	getrocknete Tomaten (in Olivenöl)
2 EL	Tomatenmark
½ TL	Kräuter der Provence bzw. frische Kräuter nach Belieben
1 - 2	Prisen Chiliflocken nach Belieben
70 ml	Wasser

#### **Zubereitung:**

1. Die Sonnenblumenkerne mind. 3 Std., am besten aber über Nacht, in einem Gefäß bedeckt mit Wasser quellen lassen.
2. Kerne auf einem Sieb abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß (z.B. Rührbecher) geben.
3. Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu den Sonnenblumenkernen geben.
4. 2 EL des Öls, Tomatenmark sowie die Kräuter zugeben.
5. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Patienteninformation**

### **Haselnuss-Schoko-Aufstrich**

#### **Zutaten:**

100 g Haselnüsse  
80 g Datteln entsteint  
20 g Kakaopulver

#### **Zubereitung:**

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Haselnüsse auf ein Blech oder in eine Backform geben und im vorgeheizten Backofen für ca. 10 Minuten rösten.  
Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.
3. Datteln mit heißem Wasser übergießen und für 10 Minuten einweichen. Anschließend das Wasser abgießen, 100 ml Einweichwasser auffangen.
4. Haselnüsse, Datteln, Einweichwasser und Kakaopulver in den Mixer geben und zusammen fein pürieren. Dabei zwischendurch stoppen und die Masse mit einem Teigschaber vom Maschinenrand nach unten schieben.
5. Schoko-Haselnusscreme in verschließbare Schraub- oder Weckgläser füllen. Im Kühlschrank ist das selbstgemachte Nutella ca. 2 Wochen haltbar.