

Essbarer Garten Kladow

Natur erleben und genießen

Spinat-Cashew-Aufstrich

- 75 g Spinat
- 50 g Cashewkerne
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- ein kleines Stück Chili oder Chili-Pulver
- 1 TL Schabzigerklee (bekommt man im Bioladen)
- Salz, Pfeffer

Cashews mit Wasser bedecken und 2-3 Stunden einweichen. Spinat wenn nötig etwas zerkleinern. Alles mischen und im Mixer pürieren.