Gelbes Elend

Quelle: Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden

`für 4 Gläser a 200ml`

- 250 g Sonnenblumenkerne
- 500 ml Wasser
- (6 EL Soja -- Milch)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 2 TL Kurkuma
- 6 EL Senf
- 2 EL Senfkörner
- 8 EL Agavendicksaft
- Dill

1. Sonnenblumenkerne über Nacht (6-8 h) im Wasser einweichen.
2. Überschüssiges Wasser abgießen
3. Rest dazu geben und alles fein pürieren
4. Die Sojamilch kann man auch weglassen
5. Die Zitrone dient nicht nur dem Geschmack, sondern auch der Haltbarkeit!

Version #1
Erstellt: 2026-05-10 08:57:37 UTC von capra
Zuletzt aktualisiert: 2026-05-10 08:59:02 UTC von capra