

Das brauchst du für 300ml:

- etwa 300g rote Beete (gekocht)
- 60g Sonnenblumenkerne
- 1 Apfel
- 2 TL Meerrettich
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen.
- Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden.
- Rote Beete, Sonnenblumenkerne und Apfel in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren.
- Anschließend Meerrettich und Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Creme für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen, kalt schmeckt sie am Besten. Gegebenenfalls vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

