

# Herzhafter Aufschnitt

## Zutaten:

50 g Sonnenblumenkerne  
200 ml Wasser  
1,5 TL Agar Agar Pulver  
1 TL Majoran getrocknet  
1,5 TL Thymian getrocknet  
0,5 TL Salz  
0,25 TL Guarkernmehl oder Johannesbrotkernmehl  
0,25 TL Chili  
1 Knoblauchzehe

## So wird es gemacht:

Sonnenblumenkerne ca. 4 Stunden lang einweichen, dann abspülen und abtropfen lassen. Mit dem Wasser und den anderen Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Die Creme in einen Topf füllen und vorsichtig zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, die Masse sollte merklich andicken.

Die Masse in eine Form füllen und abkühlen lassen. Anschließend im Kühlschrank fest werden lassen.