

Aufstriche

Von Nadia

(Lauch) Zwiebeln anbraten und mit Tomatenmark und Koriander, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Paprika von Frida

- Sonnenblumenkörner rösten
- Zwiebel und Paprika braten und würzen
- alles pürieren und sauber abfüllen