Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten + Kochzeit

Linsen-Walnuss-Brotaufstrich

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	238 kcal / 998 kJ	Fett:	11 g
Eiweiß:	12 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1 g
Kohlenhydrate:	23 g	ungesättige Fettsäuren:	9 g

Zubereitung:

1. Linsen waschen und nach Packungsanweisung etwa eine Stunde weich kochen.

2. Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Anschließend mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Eventuell noch etwas Wasser zugeben um das Püree cremiger zu machen.

Zutaten für 4 Portionen :

150 g	getrocknete Linsen, z.B. Tellerlinsen
65 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
2 TL	Dijon-Senf
1 EL	Rotweinessig
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Tipp: Der Aufstrich schmeckt gut auf kräftigem Bauernbrot. Auch Gemüse wie Radieschen oder Karotten eignen sich gut zum Dippen.