



**ESSENDORFER**



SO SCHMECKT DIE WELT  
UNSERER REZEPTE



### **HONEY BE PREPARED**

Honey, Rote-Beete-Aufstrich mal anders!

#### **Zutaten:**

*250 g Rote Beete  
75 g gehackten Sonnenblumenkernen  
mit 2 EL mildem Öl  
2 TL Essig  
2 EL Zitronensaft  
2 TL „Honey, be prepared!“*

250 g Rote Beete möchten klein gewürfelt und anschließend mit 75 g gehackten Sonnenblumenkernen zusammen mit 2 EL mildem Öl, 2 TL Essig, 2 EL Zitronensaft und 2 TL „Honey, be prepared!“ vermischt werden. Klasse auf dem ausgefallenen Brotzeitbrettl und zu geräuchertem Fisch!