

D-I-Y to go 5-Minuten-Terrine

Wie wäre es, etwas selbstgemachtes to go für die Arbeit mitzunehmen? Statt Fertigprodukte zu kaufen, wird für dieses zu Hause vorbereitete Rezept nur ein Wasserkocher benötigt. Probiert's aus!

Man nehme 6 Tulpengläser 220ml mit Dichtring und Klemmen zB von Weck (unbezahlte Werbung)

1 Kl Dose Kichererbsen abgießen und mit einem EL aufteilen.

1 Zucchini in Stücken in den Mixtopf und 5 Sek/Stufe 4,5 zerkleinern, dann auf die Kichererbsen schichten.

3-4 Möhren in Stücken für 5 Sek/Stufe 5 raspeln und auf die Zucchini schichten.

Darauf 1/2 TL selbstgemachte Gewürzpaste für Gemüsebrühe geben.

1-2 Handvoll getrocknete Tomaten in den Mixtopf und 8 Sek/Stufe 7,5 hacken

1/2 Bund Petersilie hacken und als Krönung oben auf verteilen. Gläser nun mit Gummiring, Deckel und Klemmen verschließen, im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Verzehr Mit heißem Wasser aufgießen und probieren.

Kulinarische Grüße, Rina Wilken

www.genusswelt-wilken.de