

## Napraforgó krém

### Hozzávalók

- 1 és 1/4 csésze napraforgó
  - 3/4 csésze zabpehely
  - 2 csésze víz
  - 1/4 csésze citromlé
  - 1 kávéskanál só
  - 2-3 kávéskanál kukoricakeményítő
  - 4-5 gerezd fokhagyma
  - 1 fej vöröshagyma
  - pirospaprika
  - természetes ételízesítő
- (Flavantic zöldségmix vagy vegamix: só és Na-glutamát nélküli szárított zöldségkeverék)

A vöröshagymát vízben megpároljuk, a többi hozzávalót összeturmixoljuk, majd a hagymával összefőzzük. Értékes tápanyagokat és kalciumot tartalmaz! Hűtőbe téve szeletelhetővé válik. Sörélesztőpelyhét is adhatunk hozzá, melytől sajtra emlékeztető ízt kap.

## Kukoricapástétom

### Hozzávalók

- 1 és 1/4 csésze napraforgó
  - 2 csésze főtt csemege kukorica (friss vagy mirelit)
  - 3 evőkanál olívaolaj
  - 1-2 teáskanál só
  - 1-2 gerezd fokhagyma
  - 1 teáskanál őrölt kömény
  - 1/2 - 1 evőkanál sörélesztő pehely (nem kötelező)
  - 2 evőkanál aprított snidling (nem kötelező)
  - 2 evőkanál természetes ételízesítő
- (Flavantic zöldségmix vagy vegamix: só és Na-glutamát nélküli szárított zöldségkeverék)

A kukoricát a felengedés után merülő mixer vagy robotgép segítségével összetörjük, majd hozzákeverjük – a snidling kivételével – a hozzávalókat. Ha nincs késes robotgépünk, sem botmixerünk, ledarálhatjuk húsdarálón is. A végén hozzáadjuk a vágott snidlinget. A pástétomot elkészítve a margarint vagy vajkrémet kiválóan helyettesítő ételt kapunk. Hűtőszekrényben néhány napig tárolható.

**Sok örömet kívánunk az elkészítéshez!**