

Wildes Brennessel Gomasio

- 3EL Brennesselsamen
- 3EL ungeschälter Sesam
- 1 gestrichener TL Steinsalz



Anleitung

1. Die Brennesselsamen rösten.
2. Ebenfalls den Sesam rösten ohne Fett.
3. Die abgekühlten Sesamsamen in einem Mörser reiben.
4. Zusammen mit dem Brennesselsamen, Sesam und Salz mischen und in einem Glasgefäß aufbewahren.

5. Eignet sich direkt aufs Butterbrot oder zum Würzen von Gemüsegerichten, Dips und Salaten.

En Guete

Folge uns für mehr Rezepte!

FEROX
NATURA
ARTIS