

## Vegane „Apfel-Zwiebel-Leberwurst“

Du möchtest weniger tierische Produkte verwenden, um das Tierleid zu reduzieren und?

Mit dieser tollen Variante kannst du dir selber Aufstriche herstellen.

Hier hast du ein tolles Rezept für eine leckere Alternative zur Leberwurst. Zusätzlich kannst du regionale Produkte verwenden.



Du brauchst:

- 250g Kidneybohnen (gekocht und aus dem Glas)
- ½ rote Zwiebel
- ½ Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Majoran
- 2 EL Hefeflocken (optional)
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Zwiebel, Apfel und Knoblauch schälen, in Stückchen schneiden und mit etwas Wasser in der Pfanne glasig andünsten.
2. Kidneybohnen abtropfen lassen und mit den Zwiebeln, Äpfeln und Knoblauch in einer Schüssel pürieren.
3. Gewürze und Öl hinzugeben und weiter pürieren bis eine cremige Masse entsteht. Wenn die Masse zu fest ist, kannst du einen Schluck Wasser hinzugeben.
4. Nun nur noch die Creme abschmecken und in ein luftdichtes Glas füllen.
5. Bewahre die „Leberwurst“ im Kühlschrank auf. Sie hält sich ca. 1 Woche.

Deine Vorteile:

- Frische und gesunde Lebensmittel
- Du reduzierst das Leid von Tieren
- Regionale und saisonale Produkte
- Weniger Verpackungsmüll
- Du bist unabhängiger von der Lebensmittelindustrie
- Du kannst selber kreativ werden und sie nach deinem Geschmack kreieren
- Du tust etwas Gutes für die Umwelt
- Deine Freunde und Verwandte freuen sich sicherlich über deinen Tatendrang
- Du kannst ein Vorbild für andere sein

Guten Appetit, die Tiere werden es dir danken 😊