

superbody loves super alatomatello



super alatomatello

sei natürlich fit.

super alatomatello

Zutaten:

- 1 kg Tomaten
- 200 g Tomatenmark
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Dattel
- 2 EL Oliven Öl
- 5 EL Weißweinessig
- 1 Gewürznelke
- 1 TL Senfsamen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und klein hacken.
In 2 TL Olivenöl anschwitzen.
2. Tomaten, Tomatenmark, Dattel zugeben.
Gewürze in Einmal-Teebeutel oder ein sauberes Tuch füllen, binden und in den Topf geben. Alles 60 min köcheln.
3. Gewürzsack entfernen und Tomatenmasse in Hochleistungsmixer pürieren.
4. Mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.



mag. Alicja Wende

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Hypnosetrainerin

+43 664 4111199
office@alicjawende.at
www.alicjawende.at



sei natürlich fit.