Kräuternis.de

Natürlich. Regional. Kraftvoll.

KETCHUP mit 5 Zutaten

Einfach. Natürlich. Lecker.

(1 Glas, ca. 250 g)

Zutaten



1 kleine Dose Tomatenmark (140 g, oder 2 Dosen à 70 g)



3 Datteln (Medjool), 10 Min in heißem Wasser eingeweicht, entsteint



1-2 EL Apfelessig



1 kleine Knoblauchzehe



1 Prise Salz



4-6 EL vom Einweichwasser

So geht's:

1. 
   Alles in ein hohes Glas geben.

2. 
   Mit dem Stabmixer 10–20 Sekunden mixen, bis es glatt ist.

3. 
   Zu dick? Löffelweise Einweichwasser dazu.



Hält sich in einem sauberen Schraubglas im Kühlschrank etwa 1 Woche.



www.kraeuternis.de