



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

APFEL-ZWIEBEL-BROTAUFSTRICH

Zutaten:

100 g Kokosnussbutter (Ölmühle Sailer)

1 Apfel

1 Zwiebel

1 TL Nachtkerzenöl (Ölmühle Sailer)

Etwas Schnittlauch und Petersilie

Kräutersalz

Pfeffer

80 g Kokosnussbutter cremig rühren (bei Bedarf im Wasserbad etwas erhitzen). Apfel und Zwiebel klein schneiden und in 20 g Kokosnussbutter mit wenig Hitze andünsten. Den Schnittlauch und die Petersilie klein hacken und anschließend alle Zutaten mit der Kokosnussbutter vermischen. Das Ganze würzig abschmecken und auf frischem Brot genießen.