

# Tahini - Rezept - Ideen

- was sich so alles aus und mit Tahin machen lässt -

## DIE KLASSISCHE VARIANTE



### Tahinsauce für Salat, Gemüsestreifen, Ofengemüse oder Gemüsepfannen

- 1 Tasse Tahin mit 1 Tasse Wasser oder Yogurt gut vermischen und anschließend mit Zitrone, Salz und Pfeffer oder anderen Gewürzen abschmecken.

### Hummus

- Gekochte Kichererbsen mit Tahin, Olivenöl, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren.

### Tahindressing

- Olivenöl, Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Tahin.

## SÜSSES FÜR ZWISCHENDURCH

### Tahin - Kakao - Bällchen

(für alle die es dunkel mögen)

- 1 Tasse Tahin + 3/4 Tasse rohes Kakaopulver im Wasserbad erhitzen und etwas gemahlene Sesam, Kokosöl oder Butter und Zimt dazugeben und gut vermischen. Sirup begeben, bis die Masse fest wird, anschließend Bällchen darauß formen und in Kakao, Sesam oder Kokosraspeln wenden. Und wer einen süßen Zahn hat, fügt dem ganzen Datteln oder ein anderes Süßungsmittel bei.

### Tahin - Eis

- Einfach ein paar Löffel mit in die Lieblingseissorte rühren. Wir empfehlen Vanille oder Kokoseis.



### Tahin - Honig - Delight

(eignet sich gut für abendliche Heißhungerattacken)

- Je nach Belieben viel Tahin mit Honig mischen und gehackte oder gemahlene Nüsse und Sesam hinzugeben. Wer noch warten kann, stellt das Ganz, ausgerollt auf einem Teller in Stückchen geschnitten, ins Gefrierfach.

Eignet sich auch als Riegelgrundlage, dafür das Ganze in der Pfanne karamelisieren und abkühlen lassen.

## UND GANZ NEBENBEI

- Zum Frühstück oder wann auch immer :) Roh aufs Brot mit Marmelade, Honig oder Kräutern
- Übers Müsli
- Oder mit frischem Obst verzehren.

Für weitere Inspirationen besucht unsere Website [www.nourit.de](http://www.nourit.de) oder folgt uns auf Instagram [nourit.unverpackte.naturkost](https://www.instagram.com/nourit.unverpackte.naturkost).

