

KETCHUP

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

ZUTATEN:

- » 80 g TOMATENMARK
 - » 1 Msp. PAPRIKAPULVER
 - » 1/2 TL SALZ
 - » 2 DATTELN
 - » 50 ml WASSER
 - » 1 EL APFELESSIG
- » Datteln am Besten vorher im Wasser und Essig eine halbe Stunde einweichen.
Anschließend alles mixen und genießen.

