



# BIO-TIPP: TOMATENESSENZ



## ZUTATEN:

- 8-10 Bio-Tomaten
- 4 Zehen Bio-Knoblauch
- 1 weiße Bio-Zwiebel
- 1 TL Biofruit Bio-Zitronensalz
- 4 Eiweiße
- 1 Chillischote
- 2 TL Biofruit Bio-Tomaten Gewürz

## ZUBEREITUNG:

Die Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Chili halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln und Chili in einen Topf geben. Eiweiß hinzufügen. Mit Biofruit Bio-Zitronensalz und Biofruit Bio-Tomatenmix würzen. Mit einem Mixstab fein pürieren. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss durch ein Passiertuch passieren und dann anrichten.

**TIPP vom Profi:** Langsam aufkochen und nicht rühren, da sonst die Tomatenessenz trüb wird.

**#LAFERLIEBTBIO**

biofruit GmbH · Am Langen Graben 5 · D-52353 Düren · T +49 2421 69 354-0 · info@biofruit.de

**WWW.BIOFRUIT.DE**