

## Walnuss-Paprika-Brotaufstrich

Zutaten (ca. 500 g)	CO <sub>2</sub> -Äquivalent
1-2 rote Paprika (250 g)	83 g
1 Knoblauchzehe	5 g
60 g Cracker	
=> (6 g Öl, 54 g Mehl)	133 g
50 g Walnusskerne	23 g
5 EL Olivenöl (100 g)	195 g
½ TL Kreuzkümmel	
½ TL Koriander	
Cayennepfeffer nach Geschmack	
ein paar frische Minzblätter - insges.	3 g
2 TL Zitronensaft	10 g

nach Geschmack salzen und nachwürzen

Varianten: statt Cayennepfeffer Chilischote fein dosiert,  
statt Minzblätter Koriander oder Petersilie,  
frischen Ingwer nach Geschmack

---

Zubereitung:  
Alle Zutaten mit dem Stabmixer vermengen

---

CO <sub>2</sub> -Äquivalent gesamt (bei 500 g)	547 g
CO <sub>2</sub> -Äquivalent für 100 g	110 g*)

*\*) Zum Vergleich: 100 g Wurst (als Schnittwurst oder Aufstrich) haben ein CO<sub>2</sub>-Äquivalent von 800 g. Das CO<sub>2</sub>-Äquivalent von Käse ist – je nach Härtegrad – eher noch höher.*