

# Gurke mit Sprossen

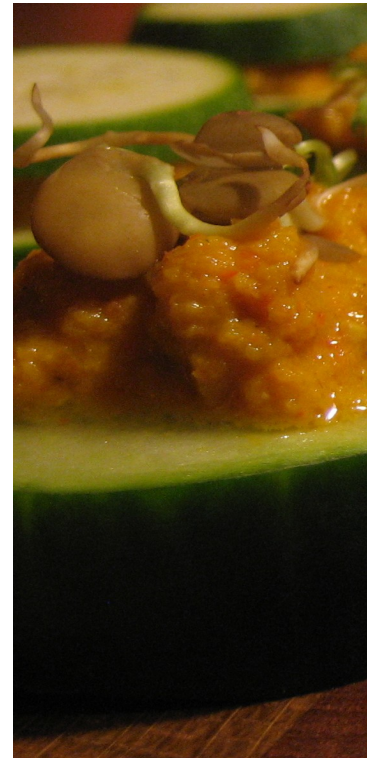
## Zutaten:

- ½ Gurke
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 Dattel
- Salz
- Pfeffer
- weitere Gewürze nach Geschmack
- Linsensprossen oder andere frische Sprossen

## Zubereitung:

Die Tomaten mit der Dattel in etwas Wasser mindestens eine Stunde einweichen.

Die Gurke in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. In der Mitte eine Kuhle ausheben und zu den eingeweichten Tomaten geben. Die wässrige Tomatenmasse im Mixer mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack pürieren. Die Tomatencreme über die Gurkenscheiben geben und mit Sprossen verzieren.



**Guten Appetit!**

***Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!***