

Tahini selber machen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



für 1 Glas

300 g Sesamkörner
1 Prise(n) Meersalz
40 ml Sesam- oder Sonnenblumenöl

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Aus dem **orientalischen Raum** direkt in deine Küche! Cremiges **Tahini**, die **helle Sesampaste**, verfeinert nicht nur die vielen, bunten Leckereien einer Mezze-Platte. Auch in gesunden Energy Balls oder als würziger Brotaufstrich überzeugt das **cremige Mus** mit seinen **guten Nährstoffen** wie Calcium, Magnesium und Eisen. Und das Beste? Für den aromatischen, vielseitigen Orientklassiker brauchst du gerade einmal **3 Zutaten** und einen **Mixer** mit ordentlich Power.

- 1 -

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie anfangen zu duften. Dabei konstant umrühren, um angebrannte Stellen zu vermeiden. Sesam zum Abkühlen beiseite stellen.

- 2 -

Abgekühlten Sesam mit den restlichen Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer feinen, homogenen Paste verarbeiten. Dabei immer wieder Ränder freikratzen und durchmischen.