

## Blaubeer-Senf

---

### Zutaten für 1 Glas à 280 g:

200 g mittelscharfer Senf  
75 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)  
1 TL flüssiger Honig  
halber TL Paprikapulver, edel-süß

### Zubereitung:

1. Die Blaubeeren gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer fein pürieren.
2. Fertigen Senf in ein Marmeladenglas füllen und verschließen.

### Tipp:

Der Blaubeer-Senf lässt sich hervorragend zum Würzen einer Vinaigrette verwenden.

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

### Nährwerte pro Portion ca.:

Energie: 273 kcal / 1140 kJ  
Kohlenhydrate: 36,2 g  
Eiweiß: 12,4 g  
Fett: 8,1 g

