

## Hanfaufstrich mit gerösteten Hanfsamen

### Zutaten:

- 250 g Butter oder (veganer) Quark
- 50 g Hanfsamen
- 1 TL Salz

### Zubereitung:

Butter auf Zimmertemperatur bringen. Alternativ Quark aufrühren, wahlweise mit Hanföl.

In der Pfanne mit einem Spritzer Rapsöl die Hanfsamen anrösten. Samen platzen auf, springen zum Teil aus der Pfanne, es bildet sich ein köstliches Röstaroma in der Küchenluft. Die Hanfsamen auf einem Küchentuch abkühlen lassen. Butter bzw. Quark, Hanfsamen und Salz verrühren und in Form bringen.

