



Gewürzketchup

**DIREKT
VOM
FELD**

Zutaten

1	Apfel
1	Zwiebel
125 g	Tomatenmark
4	Datteln
1 EL	Honig
1 EL	Olivenöl
	Ceylon-Zimt
	Energie-Masala
	Himalaya-Kristallsalz
	Schwarzer Urwaldpfeffer



Zubereitung



Apfel waschen, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Apfel- und Zwiebelstücke mit 3 EL Wasser in einen Topf geben und 5-10 Minuten weichkochen. Mischung in eine hohe Rührschüssel zusammen mit Tomatenmark geben und pürieren. Mit **Ceylon-Zimt**, **Energie-Masala**, **Himalaya-Kristallsalz** und **schwarzen Urwaldpfeffer** abschmecken.