

# Tomatensauce für Diabeteke\*Innen

## Zutaten:

- 10 reife Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- ½ Tasse natives Olivenöl extra (100 g)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver (4 g)
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer (4 g)
- ½ Esslöffel brauner Zucker (7 g)
- 1 Esslöffel Meersalz (12 g)

## Zubereitung:



- Zuerst die Knoblauchzehen hacken und für eine Minute anbraten.
- Als nächstes die Tomaten pürieren und die Gewürze hinzufügen.
- Den Knoblauch mit der Tomaten-Gewürz-Mischung in einen Topf geben und ca. 15 Minuten kochen lassen.
- Iss diese Sauce am besten solange sie heiß ist.