



70 g Grünkernschrot
160 ml Gemüsefond
125 g Topfen
1-2 EL kaltgepresstes
Öl
1 Karotte
1 kleines Stück
Sellerie
1 kleiner Apfel
Salz
Pfeffer

Grünkernaufstrich

1. Zuerst Gemüsefond zum Kochen bringen.
2. Im Anschluss den Schrot in den kochenden Gemüsefond einstreuen und umrühren.
3. Weg vom Herd und zugedeckt eine halbe Stunde quellen lassen.
4. Karotte, Sellerie und Apfel raspeln.
5. Dies in eine Schüssel geben und mit dem Topfen vermengen.
6. Ein kaltgepresstes Öl dem Topfengemisch begeben.
7. Alles gut verrühren und den ausgekühlten Grünkernbrei zugeben.
8. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.