

Grünkernaufstrich



ZUTATEN

70 g Grünkernschrot

160 ml Gemüsefond

125 g Topfen

1-2 EL kaltgepresstes Öl

1 Karotte

1 kleines Stück Sellerie

1 kleiner Apfel

Salz und Pfeffer

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.