

Uschis



Grünkernaufstrich

Zutaten: 200 g Grünkernschrot
1/2 l Gemüsebrühe
120 g weiche Butter (od. Alsan f. Veganer)
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
Kräuter nach Belieben - Majoran, Thymian, Basilicum, Petersilie...
bzw. TK Ital. Kräutermischung

Zubereitung: Grünkernschrot in Gemüsebrühe kochen
bzw. ca 15-20 Min. quellen lassen.
Flüssigkeit wird sofort aufgenommen, daher öfter umrühren.
Den etwas abgekühlten Grünkernschrot mit den restl. Zutaten mischen.
Hält sich tagelang im Kühlschrank.