

Grünkernaufstrich

(ca. 10 Portionen)

Menge	Zutat
100 g	Grünkernschrot
200 ml	Gemüsebrühe
1	Kleine rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Gehackte Kräuter, z. B. frische Petersilie
5 EL	Rapsöl
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf, mild
	Kräutersalz
	Schwarzer Pfeffer
	Ggf. Haferflocken, zart

So wird's gemacht:

- Grünkern in Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und unter die noch heiße Grünkernmasse mengen.
- Den Aufstrich mit Kräutern, Öl, Zitronensaft, Senf und Kräutersalz verfeinern.

Tipps zur Zubereitung:

- Ist die Konsistenz zu weich, können zarte Haferflocken andickend wirken.
- Lässt sich gut einfrieren bzw. ist gekühlt ca. 5 Tage lagerfähig.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30, -33, -32

verbraucherzentrale

Niedersachsen