



Heike Lehmann · Bremer Straße 2 · 15234 Frankfurt (O) · Fon 03 35.6 06 79 49 · www.heilehaus-ffo.de

Getreide – Gemüse – Aufstrich

40 g Grünkern
20 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Eßl Ghee (Butterschmalz)
40 g Möhren
40 g Sellerie
40 g Lauch
40 g Ghee (Butterschmalz)
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf
Pfeffer, Muskat, Paprika, Petersilie/Schnittlauch

Zwiebeln in Würfel schneiden und in Ghee anschwitzen, Grünkernschrot dazugeben kurz andünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen, unter Rühren aufkochen, bei abgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen.

Während des Quellens das Gemüse putzen und im Multiboy (oder mit der Raspel) sehr fein raspeln.

Wenn der fertig gequollene Grünkern ausgekühlt ist, das Gemüse und Ghee dazugeben und alles gut vermengen.

Im Kühlschrank lässt sich der Aufstrich einige Tage aufbewahren.