



Heike Lehmann · Bremer Straße 2 · 15234 Frankfurt (O) · Fon 03 35. 6 06 79 49 · www.heilehaus-ffo.de

Obatza mit Fermentgetreide

300 g Camembert (mind. 55 % F.i.Tr.)
50 g Frischer Landrahm (oder Frischkäse)
2-3 EL Brottrunk
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer aus der Mühle, gemahlener Kümmel
1 Eßl Enzym-Ferment Getreide
1 TL Petersilie

Camembert entrinden, in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken.
Mit Landrahm und Brottrunk cremig rühren.
Zwiebeln schälen, würfeln und unter die Camembert-Masse ziehen.
Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Fermentgetreide abschmecken.
Mit Petersilie bestreut servieren.

Auf Pumpernickel anrichten.