

Grünkernaufstrich

Ergibt ca. 15 – 20 Portionen

Zutaten: 1 kleine Zwiebel
 100g Grünkerngrieß oder –schrot
 80g Butter
 1 ausgepresste Knoblauchzehe
 1 Tl. Majoran und Basilikum
 1 geraspelte Möhre

- Die fein gehackte Zwiebel in ¼ Liter Brühe aufkochen
- Grünkerngrieß oder –schrot einrühren und zugedeckt 30 Minuten ausquellen lassen
- Mit der Butter, ausgepresster Knoblauchzehe, Majoran und Basilikum vermengen, abschmecken.
- Dick auf ein Brot streichen und mit geraspelter Möhre verzieren.