

## Grünkerncreme

- 50 g feines Grünkern-Vollkornschrot
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Bund frische Kräuter
- 30 g Butter
- 1 EL Öl
- Zitronensaft
- Senf, Pfeffer, Muskat
- Sonnenblumenkerne
- Nach Geschmack: Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch, Salz



### So geht's:

Das Grünkern-Vollkornschrot in der Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.

Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch zerreiben und die Kräuter hacken. Alles unter die Grünkern-Masse mischen.

Das Ganze mit der Butter, dem Öl sowie den restlichen Zutaten mischen und abschmecken.

**Ideal, da reich an B-Vitaminen und Eiweiß.**