

Gesundheitstreff EULE



Sonnenaufgang

Brotaufstrich

Zutaten:

| | | |
|-------|-------------------|--|
| 75 g | Sonnenblumenkerne | In einer trockenen Pfanne leicht anrösten, abkühlen lassen und danach fein mahlen. |
| 125 g | Butter | schaumig schlagen |

Gewürze:

| | |
|------|--------------------------|
| 1 TL | Kräutersalz |
| ¼ TL | Pfeffer, frisch gemahlen |
| ¼ TL | Picata |
| ¼ TL | Paprika |

Alle Zutaten miteinander mischen und kräftig abschmecken.

Variante:

Einige Sonnenblumenkerne unzerkleinert in den Aufstrich geben.

Aus Buch:

Streicheleinheiten – köstliche Brotaufstriche –
EMU-Verlag, € 14,80

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
Fax.: 02653/6436
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB i.A.)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com