

Gesundheitstreff EULE



Tomba-Töpfchen

Brotaufstrich

Zutaten für Brandteig:

125 ml	Gemüsebrühe
1 MS	Salz
35 g	Butter
75 g	Naturreis sehr fein gemahlen

Zubereitung:

Gemüsebrühe mit Salz und 35 g Butter aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen und das Mehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten. Alles rasch zusammenrühren, bis die Masse einen Kloß bildet. Wenn sich auf dem Topfboden eine weiße Schicht zeigt, ist der Brandteig fertig. Den Teig im geschlossenen Topf abkühlen lassen.

Zutaten für Aufstrich:

125 g	weiche Butter schaumig schlagen
1 TL	Kräutersalz
2 MS	Picata
1 MS	Schabzigerklee
1 MS	Paprikapulver
1 TL	Basilikum fein geschnitten
3 EL	Tomatenmark

Alle Zutaten vermischen und nochmals kräftig abschmecken.

Aus Buch:

BROT BACKEN Ilse Gutjahr und Erika Richter
EMU-Verlag ISBN 3-89189-113 X

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