

## Rezepttipp Grünkerncreme

### Zutaten:

50 g Grünkernmehl  
120 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Bund frische Kräuter (Basilikum, Dill, Schnittlauch, Petersilie,...)  
30 g Butter oder Quark  
2 EL Hefeflocken  
Kräutersalz  
wenige Tropfen Zitronensaft

### Zubereitung:

Das Grünkernmehl in der Gemüsebrühe aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Die gepresste Knoblauchzehe und die gewürfelte Zwiebel zusammen mit der weichen Butter oder dem Quark unterrühren. Den Aufstrich mit Kräutern und Gewürzen pikant abschmecken. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich ca. 3 Tage haltbar.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet  
[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)  
im Regional und Service-Bereich

### Besuchen Sie unsere Standorte!

Ernährungs- und Kräuterzentrum im Kloster St. Marienstern  
Kinder- und Jugendfarm in Hoyerswerda

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch  
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

