



[www.heimbacher-hof.de](http://www.heimbacher-hof.de)

# Vegetarischer- Dinkel - Brotaufstrich

Zutaten für den Brotaufstrich: (für 1 Person)

20 g Dinkel fein geschrotet

20 g Sonnenblumenkerne gemahlen (auch Kürbiskerne etc.)

20 g Karotten fein geraspelt

5 g Zucchini fein geraspelt

30 g Quark, Magerstufe

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie nach Bedarf

Zubereitung:

Quark mit dem geschroteten Dinkel, Salz, Pfeffer und Knoblauch in eine Schüssel geben, und glatt rühren. Nun gibt man die Sonnenblumenkerne, Zucchinistreifen und Karotten hinzu. Brotaufstrich kühl stellen. Nach Bedarf auf Vollkornbrot streichen.

Anmerkung:

Der Brotaufstrich kann bei Bedarf mit nativen Olivenöl abgerundet werden. Weitere Ergänzungen wie Tomatenwürfel, Hirse, Kürbiskerne sind je nach Geschmack möglich.

Wer den Brotaufstrich nicht so grob mag, kann ihn auch mit dem Mixer pürieren.

Die Haltbarkeit ist damit auf wenige Tage im Kühlschrank begrenzt.

Vollwertige Ernährung dient zur Kalorienreduzierung, zum Wohlbefinden oder einfach nur zur natürlichen Ernährung.

56566 Neuwied/ Heimbach-Weis  
(zwischen Block und Heimbach)

Fon: 0 26 22 – 8 29 53