



KRÄUTERRAHMSUPPE

für 4 Personen

- 1 kl. **Zwiebel** in
- 2 EL **Bratöl** anschwitzen, mit
- 2 EL **Dinkelvollkornmehl holzgeröstet** stauben und sofort mit
- 1 l **Gemüsebrühe** aufgießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 min köcheln lassen.

- 2 **handvoll frische Kräuter** (nach Saison Petersilie, Bärlauch, Brennessel, Kresse, ...) fein gehackt einrühren und kurz aufkochen.

0,125 l **Sahne** zugeben und mit Schnittlauch garnieren.



ZUCCHINIPUFFER

für 4 Personen

- 600g **Zucchini** grob raspeln.
- 100g **Schafkäse** fein zerdrücken.
- 2 Stk. **Ei** verquirlen.
- 1 **Zehe Knoblauch**,
- 1 kl. **Zwiebel** und **Petersilie** klein hacken.
- 3 EL **Dinkelvollkornmehl holzgeröstet**

Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Puffer in heißem Öl herausbacken.

Mit Jogurt-Dip und Salat anrichten.



MÜSLIRIEGEL VEGAN

für Genießer

- 200 g **Trockenfrüchte** klein schneiden, mit
- 200 g **Haferflocken**,
- 200 g **Dinkelmehl**,
- 4 EL **Dinkelvollkornmehl holzgeröstet** und
- 200 g **Mandeln oder Nüsse gerieben** vermischen, mit
- 200 g **Ahornsirup**
- 120 g **Margarine** und
- 180 ml **Wasser** gut verkneten.

Ca. 8mm dick auf ein Backblech streichen, Streifen schneiden und mit

4 EL **Sesam** bestreuen.

Bei 160 °C etwa 30 min mit Heißluft backen.

