

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Süßer Brotaufstrich

100 g Haselnüsse

bei mittl. Hitze rösten, bis die braunen Schalen zu platzen beginnen, die Nüsse abkühlen lassen und zwischen den Handflächen abreiben. In der Mandelmühle fein mahlen, anschließend noch in einem Mörser zerstampfen.
und

3 gestr. TL Kakao

1 gestr. TL Karob

½ TL Zimt

3 Msp. gem. Vanille

unter die Nüsse mischen. Alles in eine Pfanne geben, mit verrühren.

5 EL Honig

150 g ungeh. Pflanzenmarg.

zufügen und schmelzen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, alles gut mischen.

50 g sehr feine Haferflocken

1 gestr. EL Vollsojamehl

mit verrühren, in d. Pfanne geben alles gründlich durcharbeiten. Während des Erkalts mehrmals umrühren.

1 Ei (Gew.-Kl.4) / M

Zuletzt zufügen, gründlich untermischen.

Gesamt: 2730,1 kcal