

Einkornaufstrich

von Iris Berger

- 1 T gekochter Einkorn
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasauce
- 7 EL (1/8 T) Sojamilch
- 1 TL Mehl
- 1 TL Öl
- 1 TL Senf

- Alle Zutaten außer dem Mehl pürieren.
- Falls der Aufstrich nicht fest genug ist, etwas Mehl zugeben.

Variante: Statt Einkorn kann auch Grünkern verwendet werden.