



Brot

200 g	Vollkörner (Dinkel / Weizen)
300 g	Mehl 1050
50 g	Erbsenfaser
1	Hefe
1½ TL	Salz
½ TL	Zucker
50 g	Sonnenblumenkerne
550 ml	Wasser

Brotaufstrich

250 g	Butter
250 g	Sonnenblumenkerne
1 TL	Gemüsebrühe
1 TL	Gewürze (Majoran, Oregano)
1	Knoblauchzehe
1 Tasse	heisses Wasser

Frischkäseaufstrich

	Quark
	sr. Sprudel
	sr. Sahne
	Pfeffer, Salz, Kräuter
	Kurkuma
1 TL	Konjakmehl