



REZEPTE AUS MEINER KÜCHE

- Sesam Honig Aufstrich -

ZUTATEN:

150 GR. SESAM

½ TL VANILLE

2 EL HÖNIG

6 EL GESCHLAGENE SAHNE

50 GR. WEIZENKÖRNER ODER KEIMLINGE

ZUBEREITUNG:

WEIZEN 2-3 TAGE VORHER ZUM KEIMEN BRINGEN ODER DIE GANZEN GETREIDEKÖRNER AM ABEND VORHER IN WENIG WASSER EINWEICHEN. SESAM IN EINER PFANNE OHNE FETT LEICHT ANRÖSTEN, ABKÜHLEN LASSEN. DANACH MIT MIXER, SCHLAGMESSER ODER PASSIERSTAB GUT ZERKLEINERN.

ALLE ZUTATEN MIT DEN GRÖß ZERKLEINERTEN WEIZENKÖRNERN BZW. WEIZENKEIMLINGEN GUT VERMISCHEN.