

Diener

Die Küche

## Grünkernaufstrich

<https://www.diener.cc/rezepte/gruenkernaufstrich/>

### Zutaten:

100 g Grünkern  
½ Be Sauerrahm od. Creme fraiche  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch  
ev. Karotten oder Sonnenblumenk.

### Zubereitung:

Grünkern einige Stunden einweichen, in reichlich Wasser kochen, abseihen, mit Sauerrahm mixen, bis eine cremige Masse entsteht (ev. mit rohen geriebenen Karotten und trocken gerösteten Sonnenblumenkernen verbessern), abschmecken.

---

### Diener Glas GesmbH & Co KG

Hauptplatz 30, 8570 Voitsberg

Telefon: 03142 / 22 252

E-Mail: [office@diener.cc](mailto:office@diener.cc)