

Flockenaufstrich

50 g Haferflocken, fein

Wasser

1 feingehackte Zwiebel

1 El naturbelassenes Öl

2 El Hfeflocken

2 Tl Majoran

gekörnte Brühe

Kräutersalz

1 Tl Curry

evtl. Knoblauch

gehackte Petersilie

Flocken mit so wenig Wasser kalt einweichen, daß sie gerade bedeckt sind.

Übrige Zutaten dazugeben.

Alles miteinander mischen.

Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Flocken hinzufügen.

Mit gehackter Petersilie abschmecken.