

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Hirse-Aufstrich mit rohem Sauerkraut

wie Hirse-Aufstrich: und eine Handvoll kleingeschnittenes rohes Sauerkraut.

2 Tassen gekochte Hirse	mit
125 g ungeh. Pflanzenmarg.	
1 Tasse Hefeflocken	
2 Ei Tomatenmark	
1 kleingeschn. Zwiebel	
etwas Knoblauch, Kräutersalz	
1 TI Vitam-R	
kleingeschn. Kräuter	gut vermischen.