

## **Baguettebrötchen mit Kräuter-Aufstrich**

Für 1 Person

50 g Frischer Landrahm

2 EL Brottrunk

1 EL Enzym-Ferment Getreide

2 EL gehackte gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Baguettebrötchen

0,1 l Brottrunk

Landrahm cremig rühren, Brottrunk und Fermentgetreide unterrühren und die Kräuter unterheben, dabei einige Kräuter zurückbehalten. Salzen und pfeffern. Baguettebrötchen halbieren, mit dem Kräuter-Aufstrich bestreichen und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Dazu ein Glas Brottrunk reichen.

319 kcal (1334 kJ)

9,1 g Eiweiß

13,4 g Fett

38,9 g Kohlenhydrate (3,2 BE)