

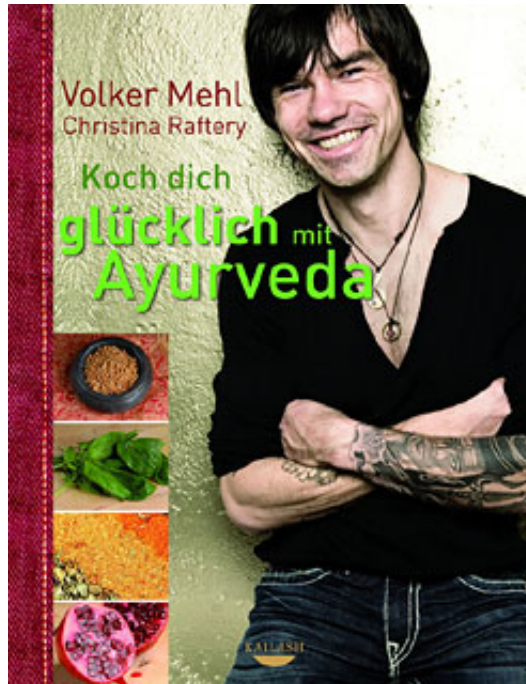
# Mehl / Raftery

## Koch dich glücklich mit Ayurveda

Leseprobe

[Koch dich glücklich mit Ayurveda](#)

von [Mehl / Raftery](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11132>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# Feigen-Schnittlauch-Brötchen mit Balsamico-Frischkäse

## *Für vier halbe Brötchen*

2 Mehrkornbrötchen

4 frische Feigen

1 Bund Schnittlauch

1 Becher körniger Frischkäse (150 g)

1 EL Olivenöl

1 TL gemahlener rosa Pfeffer

2 TL getrockneter Liebstöckel

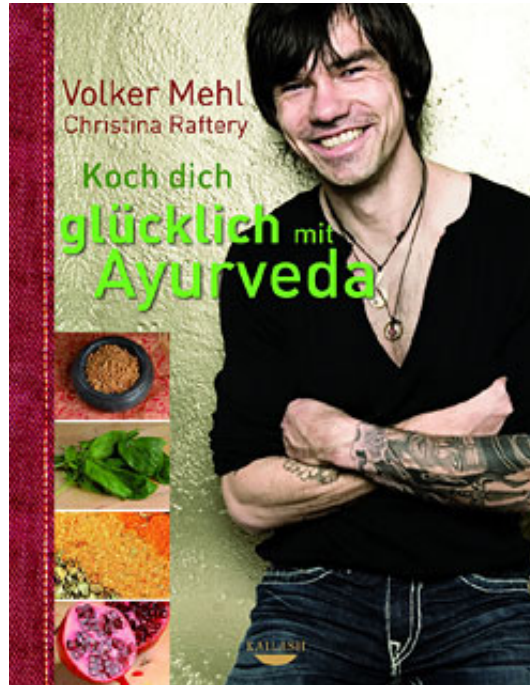
1 TL Balsamico-Essig

2 TL Honig

Salz zum Abschmecken

- Die Brötchen halbieren und die Feigen in dünne Streifen schneiden.
- Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.
- Mit etwas Salz abschmecken, auf die Brötchen streichen und mit den Feigen belegen.
- Die Brötchen bei 150°C für 5 Minuten in den Backofen geben.





Mehl / Raftery

## [Koch dich glücklich mit Ayurveda](#)

240 Seiten, geb.  
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)