

Karottencremesuppe:

Menge:	Zutaten:	Technik:
500 g	Karotten	schälen und hobeln.
2	Zwiebeln	fein schneiden. Zwiebeln und Karotten in
2 EL	Butter	anschwitzen. Danach mit
1 EL	Mehl	stauben und mit
1 l	Wasser (kalt)	aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Topf beiseite stellen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit
2 EL	Suppengewürz	und
	Salz, Pfeffer	würzen. Zum Schluss etwas
	Crème Fraîche oder Sahne	in die Suppe geben. Abschmecken.
	frischen Schnittlauch	fein schneiden und kurz vor dem Servieren Suppe damit bestreuen.

Grissini

Menge:	Zutaten:	Technik:
125g	Mehl glatt	• alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten • Teig gehen lassen (20 min) • Rolle formen, kleine Kugeln abschneiden, schleifen, Grissini formen • auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (evtl. nochmals gehen lassen).
125g	Dinkelmehl	
20g	Hefe	
1/8 l	Wasser	
2 EL	Olivenöl	
1/2 TL	Zucker	
1 TL	Salz	Mit
	Milch – Wassergemisch	bestreichen und
	Sesam	bestreuen. Bei 210°C 6-8 min backen.