



HERZHAFTER ALTBROTAUFLAUF

2 trockene Brötchen

- Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Brötchen in Würfel schneiden.

1 Zwiebel

150 g Zucchini

1 Karotte

Nach Bedarf anderes

Gemüse nach Wahl

- Gemüse klein schneiden.

1 TL Gemüsebrühenpaste/-
pulver

¼ Pfeffer

½ Salz

Muskatnuss

Paprikapulver

300 ml Haferdrink o.ä.

30 g Speisestärke

- Brötchen, Gemüse und Gewürze in einer Auflaufform mischen.
- Speisestärke in der Flüssigkeit auflösen und auf die Masse geben.

Nach Belieben Kräuter

Nach Belieben Käse

Nach Belieben

Sonnenblumenkerne o.ä.

- Kräuter hacken und unter die Masse rühren.
- 5 min stehen lassen und umrühren, sodass die ganze Masse etwas Flüssigkeit abbekommt und einweicht.
- Bei Bedarf Käse und beispielweise Sonnenblumenkerne auf den Auflauf geben.
- Circa 20 min im Ofen backen.

Tipp: Ergibt circa 2 Portionen. Je nach Härte/Trockenheit eurer Brötchen solltet ihr noch etwas Wasser/Haferdrink o.ä. hinzugeben.