



FREY @ HOME

Zubereitung Grünkern-Bratlinge

Im Wasserbad

1. 2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Die Grünkern-Bratlinge im Vakuumbbeutel in den Topf legen.
3. Das Wasser einmal kurz aufkochen lassen und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Mikrowelle

1. Die Grünkern-Bratlinge auf einen Teller legen und mit Frischhaltefolie abdecken und in der Mikrowelle erwärmen.

Guten Appetit!