



# Bio- Hefeschmelz



**Arbeitszeit: 15 Min.**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**

## Zutaten

4 EL Margarine  
6 TL Mehl  
250 ml Wasser  
8 EL Bioreal Bio-Nährhefeflocken  
1 EL Senf  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss, Kurkuma



## Zubereitung



- 1 Margarine in einem Topf schmelzen.
- 2 Das Mehl in der geschmolzenen Margarine mit einem Schneebesen verrühren.
- 3 Wasser hinzugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis eine sämige Soßenkonsistenz entsteht.
- 4 Den Herd ausdrehen. Hefeflocken, Senf und je eine kräftige Prise Salz und gemahlene Pfeffer hinzugeben. Optional kann etwas geriebene Muskatnuss und Kurkumapulver beigegeben werden.
- 5 Alle Zutaten gut miteinander verrühren und den Hefeschmelz verteilen, solange er noch warm ist.