

Karotten-Apfel-Aufstrich

Zutaten für 6 - 8 Brote:

1 Karotte

½ Apfel

etwas Zitronensaft

125 g Topfen

1 EL Mineralwasser

Salz, Pfeffer

Als Garnierung: Gurkenscheiben, Paprika-Streifen, Kresse, Schnittlauch etc.

Zubereitung:

Karotte waschen und fein reiben. Apfel waschen, ebenfalls fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Topfen mit Mineralwasser glatt rühren und mit geriebenen Apfel und Karotte zu einer streichfähigen Masse rühren. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Auf die Vollkornbrote streichen und z. B. mit Gurkenscheiben, Kresse, Schnittlauch oder Paprikastreifen etc. garnieren.

Tipp Vollkornbrot:

Fein vermahlenes Vollkornbrot schmeckt meist besser!

Achtung: Nur weil Brot und Gebäck dunkler sind und Körner oben darauf haben, sind sie noch lange nicht aus dem vollen Korn. Zu fragen oder in der Zutatenliste zu schauen gibt Sicherheit!

