

BROTAUFSTRICHE

KAROTTEN - SESAM - AUFSTRICH

250 g Karotten
75 g Butter
25 g Sesam
Salz

Die Karotten waschen und schälen, im Mixer zerkleinern. Den Sesam in einer trockenen Pfanne leicht rösten. Die Butter erhitzen, das Karottenmus darin andünsten. Alles gut verrühren, mit Salz abschmecken.

MEERRETTICH-APFEL-QUARK

3 EL Quark
4 EL Sahne
1 TL Zitronensaft
2 - 4 TL Meerrettich (fein gerieben)
1 Apfel, mittelgroß
Kräutersalz

Quark mit Sahne schaumig schlagen. Zitronensaft und Meerrettich unterrühren. Den Apfel (möglichst mit Schale) sehr fein reiben, sofort unter den Quark mischen. Mit Kräutersalz abschmecken und gut gekühlt servieren.

die ernährungslotsen wünschen Ihnen guten Appetit!