



Aufstrich

Möhren-Frischkäse-Aufstrich

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

GARZEIT: 5 MIN.

Zutaten

1 kleine Möhre
1 EL Zitronensaft
100 g körniger Frischkäse
weißer Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Die Möhre putzen, gründlich unter Wasser abbürsten oder schälen, auf der Gemüseribe fein raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen.
2. Den körnigen Frischkäse mit den Möhrenraspeln verrühren und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
3. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, ein paar Halme zum Garnieren Beiseite legen, den Rest in feine Röllchen schneiden und unter die Frischkäsemasse mischen.

Tipp: Für diesen Brotaufstrich können Sie alle Gemüsesorten verwenden, die sich raspeln oder in kleine Würfel schneiden lassen. Zum Beispiel: Paprika, Staudensellerie, Zucchini, Kohlrabi oder Radieschen.

Quelle: eigenes Rezept FZE, Nährwertberechnung mit DGE-PC Professional 4.2

Nährstoffe	Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
pro Portion	235	40	14	3	