
© Land OÖ

Karotten-Apfel-Aufstrich mit Walnüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Karotten: 350 g
- mittelgroßer Apfel (ca. 150 g): 1 Stück
- Walnüsse, gerieben: 70 g
- Gemüsebrühe: 70 g
- ca. 2 TL Curry
- Zitronensaft: 1 EL
- Pflanzenöl (z.B. Walnussöl, Olivenöl): 20 g
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Äpfel klein schneiden und in der Gemüsebrühe weich kochen. Currypulver, Zitronensaft, Walnüsse und Öl zugeben und auf die gewünschte Konsistenz pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Karotten mag nicht nur der Osterhase gern – probieren Sie diesen fruchtigen Aufstrich doch beim Osterbrunch.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
96 kcal	7,1 g	0,72 g	5,41 g	4,3 g	1,6 g	1,77 g	0,96 g

Allergen(e):

H - Schalenfrüchte