



# 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