

Roter Rüben Aufstrich

Mengenangaben für **4 Portionen**



© Africa Studio – www.stock.adobe.com

Rezept

Zutaten:

- Magertopfen: 250 g
- Joghurt: 0,5 Becher
- Rote Rübe gekocht: 1 Stück
- Apfel, säuerlich: 1 Stück
- Salz, Pfeffer
- Kren

Zubereitung:

Topfen und Joghurt glatt rühren. Rote Rübe und Apfel raspeln.

Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas geriebenem Kren verfeinern und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

TIPP

Kren liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie scharfe Senföle, die das Immunsystem für den Winter stärken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
100 kcal	1,4 g	0,8 g	10 g	9,7 g	10 g	1,69 g	1,1 g

Allergen(e):

G - Milch