

Rohkostaufstrich

70 g Frischkäse light (max. 10% Fett)
100 g Magertopfen
1 Karotte
40 g Sellerie
½ Apfel
¼ Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL gehackte Petersilie (oder gemischte Kräuter)
Salz, Pfeffer

Topfen mit dem Frischkäse verrühren. Karotten und Sellerie schälen und mit einer Reibe fein raspeln. Apfel waschen, vierteln und entkernen und ebenfalls raspeln. Zwiebel feinwürfelig schneiden und den Knoblauch pressen. Das Gemüse unter die Käse-Topfenmasse heben und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion (ca.): 83 kcal//6g Eiweiß /3g Fett/10g Kohlenhydrate /2g Ballaststoffe