

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung»

«Rübli»-Aufstrich

1 P.	10 P.	
30 g	300 g	Karotten
10 g	100 g	gemahlene Haselnüsse
15 g	150 g	Frischkäse
	30 g	Sprossen oder Kresse
1 Stk 1 - 2	10 Stk 10 - 20	Vollkornbrot Knäckebrötchen
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Karotten schälen und dünn raffeln.
- Haselnüsse leicht rösten und zu den Karotten hinzufügen.
- Frischkäse hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Aufstrich aufs Brot oder Knäckebrötchen streichen
- Mit Sprossen garnieren.

Tipp: Knäckebrötchen erst 15 Minuten vor dem Essen bestreichen, damit sie knusprig bleiben.

Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF