Milcherzeugnisse

20 Minuten

Möhrenaufstrich mit Apfel

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- 150 g bzw. 2 mittelgroße Möhren
- 180 g bzw. 1 mittelgroßer Apfel
- ½ EL Zitronensaft
- 125 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
- ½ EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz
- Pfeffer

Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

© kina8/Shutterstock.com

1. Die Möhre mit dem Sparschäler schälen und den Apfel waschen. Beides mit der Standreibe fein reiben und anschließend mit Zitronensaft beträufeln und vermischen.
2. Die Masse in ein Sieb oder in eine Schüssel füllen und mit der Hand das Wasser auspressen und abtropfen lassen bzw. abgießen.
3. In einer weiteren Schüssel den Quark und das Mineralwasser mit der Gabel glattrühren. Die geriebenen Möhren und den Apfel hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Brot servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

ⓘ Einen Apfel mit weicher Schale verwenden oder ggf. vor dem Reiben schälen.

🔄 Je nach Geschmack können zusätzlich Dill (herzhaft) oder Rosinen (süß) untergemischt werden.

vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

Freistaat SACHSEN