Apfel-Karotten-Nuss-Aufstrich

Zubereitung

Karotten und Äpfel schälen und hacheln. Zitronensaft, Magertopfen und -joghurt miteinander verrühren.

Karotten, Äpfel und Nüsse untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NoirChocolate | iStock

Zutaten für 2 Personen

- 75 g Karotten
- 25 g säuerlicher Apfel
- ein paar Tropfen Zitronensaft
- 75 g Magertopfen
- 1 TL Magerjoghurt
- 1 TL gehackte Walnüsse
- 1 TL gehackte Paranüsse
- Salz, Pfeffer