

Vollkornbrot mit Karotten-Apfel-Aufstrich

Zutaten (6 Stück):

1 Karotte
½ Apfel
etwas Zitronensaft
125 g Magertopfen
1 EL Mineralwasser
Salz, Pfeffer

6 Vollkornbrotscheiben
12 Gurkenscheiben
ca. 8 rote Paprika-Streifen

Zubereitung:

- 1 Karotte waschen und fein reiben. Apfel waschen, schälen ebenfalls fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Topfen mit Mineralwasser glatt rühren und mit Apfel und Karotte zu einer streichfähigen Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Auf die Vollkornbrote streichen und Gurkenscheiben als Augen und Paprikastreifen als Nase und Mund darauf legen.



Nährwerte pro Stück:

kcal:	130
Eiweiß:	7 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	23 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	< 0,5 mg
„Zucker“	1 g

