

Rote-Bete-Apfel-Aufstrich

(ca. 10 Portionen)

Menge	Zutat
100 g	Rote Bete
50 g	Apfel
50 g	Sonnenblumen- oder Cashewkerne
1 TL	Zitronensaft
½ TL	Geriebener Meerrettich
	Kräutersalz

So wird's gemacht:

- Rote Bete und Apfel putzen und würfeln, dann mit etwas Wasser in einem geschlossenen Topf dünsten.
- Flüssigkeit abgießen.
- Alle Zutaten miteinander pürieren und abschmecken.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30, -33, -32

verbraucherzentrale

Niedersachsen