

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Rote Bete Aufstrich

Zutaten:	Zubereitung:
100 g rohe Rote Bete Knollen	Waschen, schälen, fein raspeln.
80 g Sonnenblumenkerne	In einer Pfanne trocken rösten.
100 g Frischkäse, fettreduziert ½ TL Salz 3 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas	Sämtliche Zutaten vermischen, würzen, abschmecken.
Der Aufstrich ist 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar. Dazu schmeckt ein selbstgebackenes Brot.	

