



kochbus.de · backbus.de



## Brotaufstriche

### Knackiger Gemüse-Aufstrich

- Paprika je ¼ Stück, gelb/ rot
- Möhre 1 Stück
- Kohlrabi ¼ Stück
- Zwiebel ½ Stück
- Saure Sahne 1 Becher (200 g)
- Frisches Brot oder Brötchen vom Bäcker ... möglichst Vollkorn-Backwerk.

- 1 Gemüse putzen, in sehr feine Würfel schneiden.
- 2 Die Saure Sahne unter das Gemüse rühren.

### Fruchtiger Quark aus 1-3 Obstsorten – wählen Sie aus ...

- Birne ½ Stück
- Pflaume 1 Stück
- Erdbeeren 3 Stück
- Banane 1 Stück
- Melone 2 dünne Scheiben
- Quark, 20 % Fett 1 Becher (200 g)

- 1 Obst putzen, in kleine Würfel schneiden.
- 2 Den Quark vorsichtig unter das Obst heben – nicht zu kräftig rühren!

## Guten Appetit!

### Tipps für Zuhause

- Aufstriche eignen sich sehr gut zur Verarbeitung von Obst und Gemüse, das nicht mehr lange haltbar oder bereits angeschnitten ist.
- Den Fettgehalt kann jeder selbst bestimmen über die Auswahl des Milchproduktes:
  - Quark ist in verschiedenen Fettstufen erhältlich, die oft als Prozentwert „i. Tr.“ angegeben sind. Das Kürzel bedeutet „in der Trockenmasse“. Aussagekräftiger ist die Fettangabe in der Nährwerttabelle auf der Packung, da sie dem tatsächlichen Produkt entspricht.
  - Statt Saurer Sahne (10 % Fett), kann Schmand (24 %) oder Joghurt (3,5 %) verwendet werden.
- Beide Aufstriche lassen sich vielfältig variieren durch die Wahl/Kombination der Gemüse- oder Obstsorten.
- Kiwi und Quark vertragen sich nicht!