



Roter Rüben Aufstrich

Zutaten: für 4 Personen

250 g Magertopfen
½ Becher Joghurt
1 rote Rübe gekocht
1 Apfel, säuerlich
Salz, Pfeffer
Kren frisch

Zubereitung:

Topfen und Joghurt glatt rühren. Rote Rübe und Apfel raspeln.
Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas geriebenem Kren verfeinern und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

TIPP

Kren liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie scharfe Senföle, die das Immunsystem für den Winter stärken.