1/3 Vitaminkick

Dauer: Schnell Kategorie: Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

200 G	Frischkäse oder Topfen
2-3 EL	Naturjoghurt
1 EL	Olivenöl
1	mittlere Karotte
1	kleinen Apfel
	kleines Stück Sellerie
	Kräutersalz, Pfeffer
	einen Spritzer Zitronensaft
	Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

1. Karotte, Apfel und Sellerie fein reiben.
2. Frischkäse und Joghurt cremig verrühren.
3. Dann alle Zutaten dazugeben. Gut abschmecken.

2/3 Rote Rüben Hummus

Dauer: Schnell Kategorie: Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

250 G	Rote Rüben, gekocht, geschält, in Stücken
1 DOSE	Kichererbsen, gegart
1-2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1-2 TL	geriebener Kren
	Salz, Pfeffer, Kümmel, nach Geschmack

Zubereitung

1. Rote Rübenstücke und Kichererbsen fein pürieren.
2. Mit den restlichen Zutaten vermischen und gut abschmecken.
3. Sollte der Hummus zu fest sein, 1-2 EL Wasser dazu rühren.

3/3 Kürbiskernaufstrich

Dauer: Schnell Kategorie: Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

250 G	Topfen, mager
HALBE	Knoblauchzehe
130 G	Sauerrahm
20 ML	Kernöl
50 G	Kürbiskerne, grob gehackt
	Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Zutaten cremig verrühren und abschmecken.