Fitnessaufstrich

Kategorien:	Belegte Brote und Brötchen, Buffets, Diabetiker, Dips, Snacks, Soßen, Vegetarisch, Vorspeisen
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

5 Karotten, fein gerieben
2 Äpfel, fein geraspelt
6 Essiggurkerl, kleinwürfelig geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
2 harte Eier, klein geschnitten
2 EL Estragon Senf
Salz
1 Becher Magertopfen, 250 g
1 Becher Creme fraîche, fettarm
Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Zubereitung

Alle angegebenen Zutaten gut verrühren und durchziehen lassen.
Mit Schnittlauch bestreuen und dunklem Brot genießen.