

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.