Möhrenaufstrich

Kategorie: Fingerfood, Dips und Aufstriche - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

Zutaten

175 g	Möhren
2 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
	Salz
1 EL	Zitronensaft
3 EL	Joghurt

(Angaben für 4 Personen)

Ein schmackhafter Brotaufstrich, der gleich jede Menge Vitamine mitliefert.

Zubereitung

Die Möhren zur Hälfte fein, zur anderen Hälfte grob raspeln, den Knoblauch fein hacken und beides in einer Pfanne mit Öl braten, bis die Möhren weich sind. Etwas abkühlen lassen, mit Joghurt verrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
Dieses Rezept findet sich in ähnlicher Form in dem Buch «Arm aber Bio» von Rosa Wolff, das wir in unseren Kochbuch-Tipps empfehlen.