

Winter- Rezept

Frühstück
und Snacks

Löwenhappen

Zutaten für 2 – 3 Brote

1 kleine Karotte

½ kleiner Apfel

etwas Zitronensaft

1 EL Topfen

1 EL Joghurt

1 TL fein geriebener Nüsse

1 Scheibe Vollkornbrot



Zubereitung

1 Karotte und Apfelstück waschen, schälen, und fein reiben.

Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern.

2 Topfen mit dem Joghurt glatt rühren, danach Apfel, Karotte und Nüsse (fein gerieben) hinzugeben und zu einer streichfähigen Masse rühren.

3 Aufstrich auf ein Vollkornbrot streichen und nach Belieben mit einer Ausstechform ausstechen oder zu Recht schneiden.



Das Brot kann mit Gemüserohkost (Karotten- und Apfelstückchen, etc.) leicht zu einem lustigen Gesicht belegt werden.