



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

250 g Topfen
2 Stk. Karotten
3 EL Haferflocken
1 EL Hanfsamen
2 EL Hanföl
Kräutersalz
1 EL frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Haferflocken durch andere Flocken wie Dinkel-, Hirse- Gerstenflocken ersetzen.:

Margit Leitner

Seminarbäuerin im Bezirk Rohrbach

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*

Topfen-Haferflocken-Karottenaufstrich mit Hanfsamen

Zubereitung

- Karotten fein raspeln und mit Topfen, Flocken, Hanfsamen und –öl vermischen.
- Pikant abschmecken.