

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- oder Gerstenflocken ersetzen.



Margit Leitner

Seminarbäuerin im Bezirk Rohrbach

Topfen-Haferflocken-Karottenaufstrich mit Hanfsamen

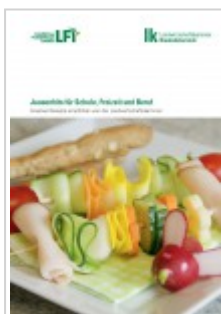


Foto: LK OÖ Evelyn Puchner - nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausehits für Schule,
Freizeit und Beruf*

