



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 250 g Topfen
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Rapsöl
- 1 Stk. Apfel
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. Knollensellerie
- frische Kräuter
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Dieser g'schmackige Aufstrich schmeckt auch mit Schaf- oder Ziegenfrischkäse ausgezeichnet.:

Tanja Dastl

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Quellen:

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

Vitamintopfen

Zubereitung

- Alle Zutaten gut vermischen und pikant abschmecken.
- Je nach persönlichem Geschmack und Saison kann das Gemüse ausgetauscht werden.