



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

Vitamintopfen

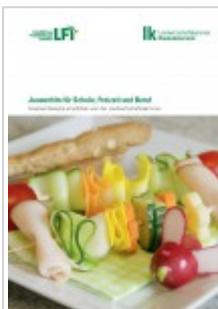


Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

Quellen:



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

