



Rezepte „Gesundes Pausenbrot“

Karottendip

5 Karotten, grob zerkleinert
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
½ TL gemahlene Kreuzkümmel
2 TL Zitronensaft
80 g Naturjoghurt

Karotten kochen und abgießen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch und den Kreuzkümmel unter Rühren anbraten. Karotten und Zitronensaft dazugeben, unter Rühren weiterkochen. Vom Herd nehmen und 10 Min. abkühlen lassen. Die Mischung mit dem Joghurt zusammen pürieren und mit Grissini oder Brotsticks servieren.

Rote-Linsen-Aufstrich

CA. 200g Rote Linsen
½ Stange Lauch
Ca. 100g Butter
Salz, Pfeffer, Curry

Rote Linsen in Wasser kochen lassen, Lauch klein schneiden und zugeben, Butter in der Masse zergehen lassen und würzen. Alles zusammen pürieren und abschmecken. Erkalten lassen.

Grünkernaufstrich roh

50g feiner Grünkernschrot
50g Wasser
20g Zwiebeln in Würfel geschnitten
50g weiche Butter
1EL Sonnenblumenöl
½ Knoblauchzehe
Einige Tropfen Zitronensaft
Etwas Senf
Pfeffer, Muskat, Kräutersalz, Majoran
1 EL gehackte Kräuter (zB Petersilie, Basilikum, Liebstöckel...)

Den Schrot mit dem Wasser 2 Stunden einweichen. Dann mit der Butter und den übrigen Zutaten verrühren und pikant abschmecken.

Frischkäse mit Dattel und Porree

300g Frischkäse
Etwas Milch zum glattrühren
1 kl. Lauchstange
3-5 getrocknete Datteln

Frischkäse mit der Milch glattrühren. Lauch und Datteln sehr klein schneiden und unterrühren. Schmeckt besser, wenn der Aufstrich einen Tag durchgezogen ist.