



Lasse dir
bei Arbeiten mit
dem Messer immer von
einem Erwachsenen
helfen.



Apfel-Karotten-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

0,125 l Buttermilch, 250 g Karotten, 1 Bund Petersilie, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz, 250 g Quark, 1 Schuss Zitronensaft, 1 Apfel (säuerlich)

Putze die Karotten, schäle den Apfel, entferne dabei das Kerngehäuse. Beides raspeln. Füge Zitronensaft hinzu. Verrühre Quark mit Buttermilch, würze mit Salz und Pfeffer, gebe ihn zu der Apfel-Karottenmischung und hebe ihn unter. Wasche die Petersilie, zupfe Blätter ab, hacke sie fein und füge sie hinzu.