

Rezept des Monats

Jänner 2026

Karotten – Apfel – Nuss – Aufstrich

Zutaten (7 Portionen):

- 75g Karotten
- 25g säuerlicher Apfel
- Zitronensaft
- 75g Magertopfen
- 1 TL Magerjoghurt
- 1 TL gehackte Walnüsse
- 1 TL gehackte Paranüsse
- Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Karotten und Apfel fein raspeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Topfen mit Joghurt glatt rühren, Karotten, Apfel, Walnüsse und Paranüsse dazugeben und verrühren.

Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.

Serviertipp: Statt den Paranüssen können auch gehackte Kürbiskerne verwendet werden.

Dazu empfehlen wir ein Vollkornbrot.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka, Petra Amorim Valério und Leonie Barbi