

Apfel – Curry Brotaufstrich

Zutaten: 1 Apfel, 2 Frühlingszwiebeln, 100 g Quark, ½ TL Curry, etwas Zitronensaft, Pfeffer

Zubereitung:

- Apfel grob raspeln
- Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden
- Alles mit dem Quark vermischen
- Mit Curry, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken

Schokoladen – Bananen – Nuss – Brotaufstrich

Zutaten: 1 Banane, 100 g Haselnüsse, 30 g Kakao

Zubereitung:

- Haselnüsse in einer Pfanne anrösten
- Haselnüsse im Mixer mahlen
- Die restlichen Zutaten im Mixer zu einer Creme pürieren