

Rezept: Möhrenaufstrich

Zutaten

200 g Frischkäse
2 Möhren
1 Knoblauchzehe
Salz



vegetarisch

Zubereitung

1. Möhren fein raspeln und Knoblauch klein schneiden.
2. Mit Frischkäse vermischen und mit Salz abschmecken.

Info: Der Möhrenaufstrich ist im Kühlschrank etwas frei Tag haltbar.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de