

## 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](http://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 rücf Fragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)