

Rezept für Apfel-Curry-Brottaufstrich

Zutaten (ca. 20 Portionen):

- 2 Äpfel, ca. 300 g
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Frischkäse
- 1 TL Curry
- etwas Zitronensaft, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Äpfel raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Alles mit dem Frischkäse vermischen und mit Curry, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Rezept aus:

Bärenstarke Kinderkost (Verbraucherzentrale NRW)

Mehr Informationen und Rezepte finden Sie hier:

www.in-form.de

www.kita-schulverpflegung.nrw

Rezept für Schnelle Paprikacreme

Zutaten (ca. 20 Portionen):

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 100 g Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 2 EL Ajvar (Paprika- Auberginen-Paste)
- Jodsalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, von Samen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Die übrigen Zutaten verrühren, Paprika zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept aus:

Bärenstarke Kinderkost (Verbraucherzentrale NRW)

Mehr Informationen und Rezepte finden Sie hier:

www.in-form.de

www.kita-schulverpflegung.nrw