

Karotten-Tomaten-Aufstrich

Menge	Zutat
1 kleine	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
250 g	geraspelte Möhren
40 g	Butter
140 g	Tomatenmark
1 TL	Oregano
1 TL	Thymian
1 TL	Jodsalz

So wird's gemacht:

- Zwiebel fein würfeln und im Rapsöl anschwitzen
- Anschließend die restlichen Zutaten zugeben, unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Möhren gar sind
- Alles mit dem Rührstab pürieren und fertig ist der Aufstrich

Tipps zur Zubereitung:

- Ergibt ca. 3 Gläser
- Hält sich gut ein paar Tage im Kühlschrank

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ein Snack-Rezept der Kita St. Valentin aus Hannover

Für Sie zusammengestellt von Ihrer Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de | E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de

verbraucherzentrale

Niedersachsen