**Verschiedene Brot-/ Brötchenaufstriche**

Eier – Tomaten – Aufstrich ( 4 Portionen)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Eier | Eierkocher od. kl. Topf | Eier 10 min hartkochen, abschrecken, abpellen und sehr fein würfeln |
| 1 | Mittelgr. Zwiebel | Küchenmesser mit gebogener Klinge | Pellen, fein würfeln |
| 2 EL | Creme fraiche od. Schmand | Schüssel | Mit den Zwiebeln und Eiern in einer Schüssel verrühren |
| 2 kleine | Tomaten | Topf, Küchenmesser | Blanchieren und häuten, in sehr kleine Würfel schneiden und untermischen |
|  | Salz, Pfeffer | Esslöffel | Abschmecken |
| 1 Bund | Petersilie | Wiegemesser | Waschen und fein hacken, unter den Aufstrich mischen |

***TIPP:***

*Passt gut zu Schwarzbrot oder Vollkornbrötchen. Dieser Aufstrich kann auch als Füllung für Tramezzini verwendet werden.*

***NÄHRWERT:***

*Bei 4 Portionen (ohne Brot) pro Portion:*

*Ca. 515 KJ / 125 kcal; 8g Eiweiß, 9g Fett, 3g Kohlenhydrate, Ballaststoffe ohne Angabe*

Möhrencreme ( 4 Portionen)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 200g | Möhren | Kartoffelschäler, Raspel | Waschen und fein raspeln |
| 1 Bund | Schnittlauch | Schere | Waschen und in kleine Röllchen schneiden |
| 150g | Quark | Schüssel | In eine Schüssel geben und mit |
| 1 EL | Saurer Sahne |  | verrühren |
| 1 EL | Zitronensaft |  | Unterrühren; Möhren und Schnittlauch ebenfalls unterrühren und mit |
|  | Pfeffer, Salz |  | abschmecken |

***TIPP:***

*Passt gut zu Schwarzbrot, Grahambrot oder Vollkornbrötchen, Statt mit Möhren schmeckt der Aufstrich auch mit Sellerie oder säuerlichen Äpfeln.*

***NÄHRWERT:***

*Bei 4 Portionen (ohne Brot) pro Portion:*

*Ca. 220 KJ ( 55 kcal; 5g Eiweiß, 2g Fett, 4g Kohlenhydrate, ohne Angabe: Ballaststoffe*

**Bärlauchaufstrich/ Frühlingszwiebelaufstrich** ( 4 Portionen)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 50g | Bärlauch od. Frühlingszwiebelgrün | Messer | Waschen und fein in Streifen schneiden |
| 250g | Quark | Schüssel | In eine Schüssel geben und mit |
| 2 EL | Saurer Sahne |  | Verrühren, Bärlauch zugeben und mit |
|  | Pfeffer, Salz |  | Abschmecken. |

***NÄHRWERT:***

*Bei 4 Portionen (ohne Brot) pro Portion:*

*Ca. 300 KJ ( 70 kcal; 7g Eiweiß, 4g Fett, 3g Kohlenhydrate, ohne Angabe: Ballaststoffe*

***TIPP:***

*Passt gut zu Schwarzbrot, Grahambrot oder Vollkornbrötchen.*