



## Karotten-Apfel-Nuss Aufstrich



**Gute Idee?**

**JA!** Gesunde Ernährung und Bewegung  
sind immer eine gute Idee!

**Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!**



Österreichische  
Gesundheitskasse

# Karotten-Apfel-Nuss Aufstrich



## Zutaten für 2 Personen:

250 g Magertopfen

2 EL Magerjoghurt

1-2 Karotten

½ Apfel

1 EL Zitronensaft

2 EL Walnüsse gehackt

Salz

## Zubereitung:

1. Geschälte Karotten fein aufreiben.
2. Gewaschenen Apfel aufreiben und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Magertopfen mit Magerjoghurt verrühren.
4. Alle Zutaten vermischen und würzen.



## Ernährungstipp:

Fünfmal am Tag Obst und Gemüse – auch im Winter. Verwöhnen Sie sich und Ihre Familie mit heimischen Obst- und Gemüsesorten.



Videoanleitung und weitere

Rezepte unter [www.gesundheitskasse.at/guteidee](http://www.gesundheitskasse.at/guteidee)

### Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Österreichische Gesundheitskasse, [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

**Gestaltung:** mehrWERT, Funderstraße 1A, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.;

**Fotos:** Adobe Stock, Shutterstock; **Druck:** Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.