



Roter Rübenaufstrich

vegetarisch

Zutaten:

200 g rote Rüben gekocht
100 g weiße Bohnen
10 ml Balsamicoessig hell
10 g Creme fraîche

Gewürze:

Pfefferminztriebspitzen, Salz,
Pfeffer, Kren

Aufstrich zubereiten:

1. Alle Zutaten für den Aufstrich mit einem Mixer.
(z. B. Thermomix) pürieren. Bei Bedarf einen
Spatel zur Hilfe nehmen.
2. Den Aufstrich mit den Gewürzen abschmecken.
3. Kühlstellen.

Anrichten:

1. Den Roten Rübenaufstrich mit Kren anrichten und
mit Jourgebäck genießen.



Info:

Rote Rüben sind wahre
Nährstoffbomben und enthalten viel
Eisen, Folsäure, Kalium und B-
Vitamine.