

Schlau frühstücken!

Vollkornbrot mit Topfen-Karotten-Aufstrich

Zutaten (für 1 Portion):

2 Scheiben Vollkornbrot

50 g Topfen

1 Tl Naturjoghurt

1/2 kleine Karotte

etwas Schnittlauch

1 Prise Salz

Zubereitung:

- Die Karotte schälen und fein reiben.
- Den Topfen mit dem Naturjoghurt glatt rühren.
- Die Karotte und den Schnittlauch zugeben und mit Salz abschmecken.
- Die Brotscheiben mit Aufstrich bestreichen.