

Trauben-Frischkäse-Aufstrich

(ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Frischkäse (max. 30 % Fett absolut)
100 g	Magerquark
5 EL	Traubensaft

So wird's gemacht:

- Frischkäse, Magerquark und Traubensaft miteinander verrühren.

Tipps zur Zubereitung:

- Der Aufstrich eignet sich auch als Dip.
- Statt Traubensaft kann ein anderer Fruchtsaft verwendet werden, wie Birnen- oder Apfelsaft. Wird Orangensaft genutzt, kann der Aufstrich evtl. mit einem Esslöffel Honig gesüßt werden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen