

Foto: Land OÖ

Tausendfüßler mit Apfel-Karotten-Aufstrich

Zutaten (ca. 16 Kinder-Portionen):

250 g	Topfen
125 ml	Buttermilch
250 g	Karotten
1-2 Stück	Äpfel
	Petersilie
1 Stück	gelber Paprika
1 Stück	grüner Paprika

Zubereitung:

Topfen und Buttermilch in einer Schüssel gut verrühren. Karotten schälen und der Länge nach halbieren. Eine Hälfte der Karotten in Streifen (Tausendfüßler-Füße) schneiden. Die zweite Karottenhälfte sowie die Äpfel reiben und gemeinsam mit der gehackten Petersilie zur Topfen-Buttermilchmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gelben und grünen Paprika in Streifen schneiden (weitere Tausendfüßler-Füße). Aufstrich in ein Weckerl streichen und den Tausendfüßler anrichten.

TIPP

Als Gebäck eignen sich für den Tausendfüßler z.B. Grahamweckerl oder selbstgemachte Haferflocken-Stangerl sehr gut.
Siehe www.gesundes-oberoesterreich.at