

Brotaufstriche und Dips zum Selbermachen und Mitnehmen!

Apfelschmalz

Quelle: Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)

Zutaten:

- 🍷 80 g Butter
- 🍷 100 g säuerliche Äpfel
- 🍷 150 g Zwiebeln
- 🍷 40 g Sonnenblumenkerne
- 🍷 1/4 TL Kräutersalz
- 🍷 einige Tropfen Zitronensaft
- 🍷 evtl. Knoblauch

Zubereitung:

- Die Butter erhitzen.
- Die Äpfel und die Zwiebeln würfeln und mit den gehackten Sonnenblumenkernen vermischen.
- Alles 5 min dünsten, pürieren und abschmecken.

Tomatendip

Quelle: Edith Gätjen: *Essenspaß für kleine Kinder. So schmeckt`s auch Gemüse muffeln und Schleckermäulern*, Trias Verlag in MVS, 2008, S. 116ff.

Zutaten:

- 🍷 200 g saure Sahne
- 🍷 100 g Joghurt
- 🍷 200 Quark
- 🍷 4 EL Tomatenmark
- 🍷 2 TL Akazienhonig
- 🍷 Salz, Basilikum

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einer Creme verrühren und abschmecken
→ passend zu Gemüsesticks

Avocadocreme mit Roquefortkäse

Quelle: Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB (www.ugb.de)

Für ca. 6-8 Scheiben Brot, Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

- 250g Avocadofruchtfleisch
- 25g Roquefortkäse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 EL Haselnüsse, fein gerieben

Zubereitung:

- Avocadofruchtfleisch und Käse mit einer Gabel zerdrücken.
- Zitronensaft, Pfeffer und Haselnüsse unterrühren, so dass eine cremige Masse entsteht. Abschmecken.
- Damit die Avocadocreme nicht braun und unansehnlich wird, beträufeln Sie die fertige Creme mit Zitronensaft.

Kräuterquark

Quelle: Edith Gätjen: Essensspaß für kleine Kinder. So schmeckt`s auch Gemüse muffeln und Schleckermäulern, Trias Verlag in MVS, 2008, S. 116ff.

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 50 g Frischkäse
- 100 g Joghurt
- frische Kräuter, nach Belieben
- Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

- Quark, Frischkäse und Joghurt glatt rühren
- Kräuter hacken, Frühlingszwiebeln schneiden
- alles vermengen und abschmecken
- passend zu Gemüsesticks

Paprika-Möhren-Aufstrich

Quelle: Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB (www.ugb.de)

Für 8-10 Scheiben Brot, Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten:

- 250g Paprikaschoten
- 100g Möhren
- 50g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Butter
- 1-2 EL Haselnüsse, fein gerieben
- 1 Prise Kräutersalz
- $\frac{1}{2}$ TL Thymian
- 1 EL Dill, fein gehackt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

- Paprikaschoten, Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln und etwa 10 Minuten zugedeckt in Butter weich dünsten
- Etwas abkühlen lassen
- Haselnüsse, Kräutersalz, Thymian, Dill und Petersilie zugeben, mit einem Mixstab pürieren und abschmecken
- Im Kühlschrank ist dieser Brotaufstrich etwa drei Tage lang haltbar

Möhrenbutter

Quelle: Edith Gätjen: *Essensspaß für kleine Kinder. So schmeckt`s auch Gemüse muffeln und Schleckermäulern*, Trias Verlag in MVS, 2008, S. 116ff.

Zutaten:

- 400 g Möhren
- 200 g weiche Butter
- 100 g Tomatenmark
- 4-6 EL Olivenöl
- Salz, Paprika edelsüß, Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Möhren fein reiben
- mit allen Zutaten zu einer Masse verarbeiten, abschmecken
- passend zu Kräckern, Roggenvollkornbrot, Vollkornbrötchen

Kartoffelaufstrich

Quelle: Edith Gätjen: *Essensspaß für kleine Kinder. So schmeckt`s auch Gemüse muffeln und Schleckermäulern*, Trias Verlag in MVS, 2008, S. 116ff.

Zutaten:

- 200 g Kartoffel gekocht
- 2 Eier gekocht
- 200 g Magerquark
- 100 g weiche Butter
- 100 g Hartkäse oder Gouda, gerieben
- 4 EL Schmand
- Salz, Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- gekochte Kartoffeln mit Gabel zerkneten
- Eier in kleine Würfel schneiden
- Alle Zutaten mit der Gabel vermengen, abschmecken
→ passend zu Roggenvollkornbrot, Pumpernickel etc.