

Karottencreme

Ergibt ca. 15 – 20 Portionen

Zutaten: 250g Karotten
½ Zitrone
200g Frischkäse (alternativ 1 Tasse Kartoffelbrei)
1 Esslöffel Sesam
Thymian, Salz, Pfeffer

- Karotten kochen, abkühlen lassen und fein reiben
- Karotten, Zitronensaft, Frischkäse und Sesam vermischen
- Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken
- Vor dem Verzehr die Creme eine halbe Stunde ziehen lassen.

TIPP

Auch andere Gemüse eignen sich für diese Creme:

- Rote Beete
- Pastinaken
- Wurzelpetersilie
- Sellerie