

Tomaten-Möhren-Aufstrich

Man nehme

- 150g Tomatenmark
- 2 mittelgroße Möhren (fein gerieben)
- 1 mittelgroße Zwiebel (fein gerieben oder ganz fein geschnitten)
- 125g Butter
- Und je nach Geschmack:
- 1 TL Honig
- 1 EL Kräuter der Provence oder italienische Kräutermischung
- Kräutersalz, Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die weiche Butter schaumig schlagen und dann mit allen Zutaten (zimmerwarm) gut vermengen.

(Man kann auch die Möhren und Zwiebeln in etwas Butter andünsten, abkühlen lassen und dann unterheben.)

Tipps

Frisch gehacktes Basilikum unterheben.

Der Aufstrich passt gut zum LOGI-Brot, dem Low Carb Brot und den Quarkbrötchen (siehe Rezepte).

Vorteile

- Tomatenmark und Karotten: enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe -> Lycopin (Tomatenmark) und Beta-Carotin (Karotten)