

## 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)