



## Apfel-Möhren-Sellerie Brotaufstrich

### Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine Möhre
- 1/8 Sellerie
- 1 Apfel ungeschält
- Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Eigelb
- 1/2 TL Senf
- 80 g Joghurt, 1,5 %
- 4 TL HUXOL Stevia Streusüße

### Zubereitung

1. Möhre und Sellerie schälen und waschen. Apfel vierteln, entkernen und mit Möhre und Sellerie grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft leicht abschmecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Eigelb mit übrigem Zitronensaft und Senf verrühren und auf einem heißen Wasserbad cremig schlagen. Joghurt unterschlagen und mit HUXOL Stevia und Salz abschmecken. Gemüse-Apfelmischung leicht ausdrücken, Joghurtdressing darüber geben, vermischen und bis zum Servieren kalt stellen.

Fertig in: ca. 30 Minuten

Davon aktiv: ca. 30 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	911 kJ/216kcal
Eiweiß	7,9 g
Fett	8,7 g
Kohlenhydrate	22,3 g
Broteinheiten	1,5



### Tipp:

Der Aufstrich hält im Kühlschrank ca. 3 Tage und reicht für ca. 4-5 Scheiben Brot.