

## Rote-Rüben Aufstrich mit Sesamöl

Portionen: ca. 4

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Einfach – Reich an Eisen, Mineralstoffen und Folsäure

### Zutaten

300g Rote Rüben (Glas oder gekocht)

200g Topfen

3 EL Qimiaq

4 EL Sesamöl (z. B. Fa. Fandler)

1 TL Currypulver

1 TL Honig

3 EL Zitronensaft

1-2 TL Kren

Salz, Pfeffer



### Zubereitung

- Die gekochten bzw. abgeseihten Roten Rüben mit Topfen, Qimiaq, Honig und Sesamöl in einem Schnellzerkleinerer vermischen
- Mit Zitronensaft, Kren, Salz und Pfeffer abschmecken
- Im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchziehen lassen
- Ev. mit Sesam bestreuen

TIPP: Passt gut zu Vollkornbrot!

**VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!**