

## **Avocado-Apfel-Brotaufstrich**

### **Zutaten**

1 Avocado  
1 Apfel  
etwas Salz

### **Zubereitung**

- Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen
- den Apfel reiben oder raspeln, was man lieber mag
- Avocado halbieren und den Kern herauslösen
- Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken
- Avocado und Apfel gut vermischen und mit ein wenig Salz abschmecken und frisch auf Brot oder Brötchen essen.

## **Fruchtiger Brotaufstrich ohne Zugabe von Zucker**

### **Zutaten**

1 Banane  
1 Handvoll Beeren nach Wahl (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren) oder  
1 Kiwi oder  
1 Mango  
evtl. Honig oder Zucker

### **Zubereitung**

- Die Banane und das gewünschte Obst mit dem Pürierstab zerkleinern oder mit einer Gabel zerdrücken und in Schraubdeckelgläser füllen.
- Im Kühlschrank hält sich dieser Brotaufstrich ca. 3 Tage.

## **Brotaufstrich mit Zucchini**

### **Zutaten**

200g Zucchini ( geputzt, gewaschen und fein gewürfelt)  
1 Zwiebel, ( fein gehackt )  
2 Knoblauchzehen ( fein gehackt )  
2 Tomaten ( gehäutet, gewürfelt )  
1 EL Thymian  
1 TL Rosmarin, ( gehackt )  
1 TL Oregano  
1 TL Essig, (Rotweinessig)  
1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
75g Frischkäse ( fettarm )

### **Zubereitung**

- Das Öl in einem Topf erhitzen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten.
- Die zerkleinerten Tomaten, die Gewürze und den Essig zufügen.
- Bei mäßiger Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.
- Das Mus vollständig erkalten lassen.
- Den Frischkäse mit einem Schneebesen gleichmäßig unterrühren.
- Der Aufstrich sollte vor dem Verzehr einige Stunden durchziehen.

## **Apfel - Curry – Brotaufstrich**

### **Zutaten**

1 Apfel  
2 Frühlingszwiebeln  
100 gr. Frischkäse, Halbfettstufe, 30 % i. Tr.  
1/2 TL Curry  
etwas Zitronensaft,  
Pfeffer

### **Zubereitung**

- Den Apfel grob raspeln
- die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden
- alles mit dem Frischkäse vermischen und mit Curry, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
- Schmeckt auch als Dip zu Rohkost und hält sich im Kühlschrank 2 - 3 Tage.