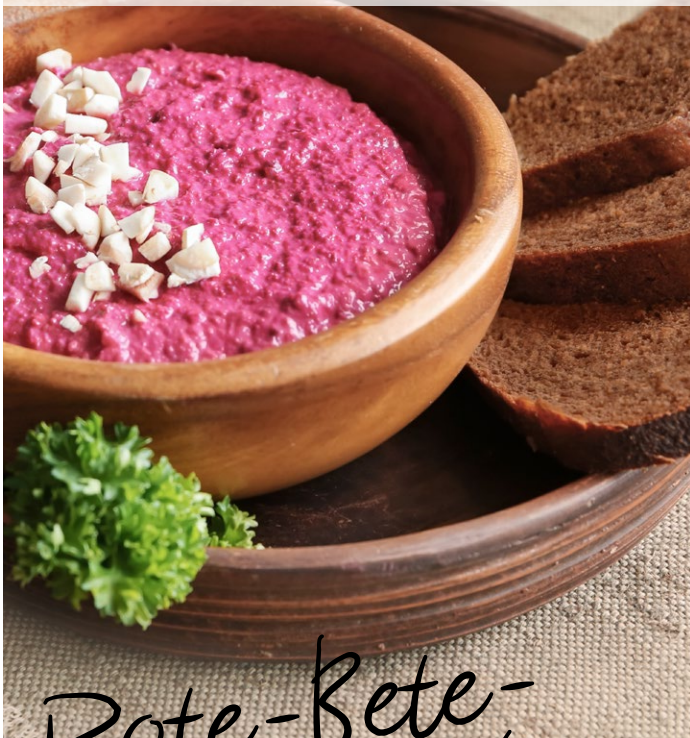


**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



VERNETZUNGSSTELLE  
**SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



# Rote-Bete- Aufstrich

MIT BROT



# Rote-Bete-Aufstrich

## MIT BROT

 Für etwa 20 Brotscheiben

Ein Rezept von Anja Köchermann | [www.lag-hw-nds.de](http://www.lag-hw-nds.de)

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 145 kcal | Eiweiß 7,33 g  
Fett 6,32 g | Ballaststoffe 3,32 g | Kohlenhydrate 14,4 g

### ZUTATEN

- 300 g Rote Bete
- etwas Wasser
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 3 TL geriebener Meerrettich  
(frisch oder aus dem Glas)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 gestrichener TL Jodsalz  
mit Fluorid
- nach Geschmack  
Pfeffer und Petersilie

**Tipp:** Mehrere Tage im Kühlschrank haltbar.

Den Aufstrich mit einem sauberen Löffel entnehmen.

### ZUBEREITUNG

- 1 | **Rote Bete** waschen, schälen, in Stücke schneiden und in etwas **Wasser** dünsten.
- 2 | **Sonnenblumenkerne** im Mixer zerkleinern.
- 3 | Die gegarte Rote Bete, den geriebenen **Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer** zu den Sonnenblumenkernen hinzugeben und verrühren.
- 4 | Anschließend den Aufstrich in sterile Einmachgläser füllen, mit einem Schraubdeckel verschließen und gekühlt aufbewahren.
- 5 | Auf Vollkornbrot streichen und mit etwas **Petersilie** bestreut servieren.

**Tipp:** Besonders lecker auf unserem „Schnelles Brot mit Joghurt“. Servieren Sie den Aufstrich u.a. mit einem Salat oder zu Gemügesticks oder Rohkost.

Das Rezept finden Sie unter:  
[vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezpte](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezpte)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezpte](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezpte)  
Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)