



## »Vorsorge Aktiv«

### Gesundheit für mich

### Auch Spaß muss sein

Kochen mit frischen Zutaten und Gemüse macht einfach Freude.  
Versuchen Sie einmal Ihre Jause kreativ zu dekorieren.



#### Radieschenaufstrich

4 Portionen - Zubereitungszeit: 10 min.

- 1 Pkg. Magertopfen
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL Naturjoghurt
- 2-3 Handvoll Radieschen
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Etwas Schnittlauch
- Senf
- Brot

Radieschen waschen, raspeln und mit Topfen, Sauerrahm und Joghurt verrühren. Mit gepresstem Knoblauch, den Gewürzen und evtl. etwas Senf verfeinern. Brotscheiben damit bestreichen und zum Schluss mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

#### Alltags-Tipp!

Der Aufstrich ist mit frischem Brot ideal zur Mitnahme in die Schule oder ins Büro geeignet. Außerdem passt er sehr gut als Dip für Gemüsesticks wie z.B.: Karotten, Gurken, Paprika.



Fotocredit: privat

