

FÜR 4  
PERS.



# MÖHREN-INGWER-CREME

1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 Zwiebel und  
1 Frühlingszwiebel fein hacken. In  
10 g Butter dünsten und abkühlen lassen.

150 g Möhren  
200 g Frischkäse  
30 g Butter  
2 TL Curry  
½ TL Salz  
Pfeffer  
½ TL Zucker und  
Orangensaft vermengen und abschmecken.

## Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	114 kcal
Kohlenhydrate	6,9 g
Fett	6,8 g
Eiweiß	5,2 g