

# Topfen-Haferflocken-Karotten-Aufstrich



## ZUTATEN

- 250g Topfen
- 1-2 Karotten fein geraspelt
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Hanfsamen
- 2 EL Hanföl (oder Sesamöl)
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Ev. 1EL frisch gehackte Kräuter



## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermischen und pikant abschmecken



**MEIN TIPP:** Falls der Aufstrich zu fest sein sollte, etwas Öl zugeben.