

*Unser Rezeptvorschlag:*

## Rote-Linsen-Aufstrich

### Zutaten: für zehn Portionen

- 200 g Linsen, rote
- 200 g Möhre
- 150 g Feta
- 200 g Frischkäse, natur
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Linsen waschen und anschließend im Verhältnis 2 zu 1 aufkochen und quellen lassen.

Die Karotten schälen und kleinschneiden. Nun die Möhrenstücke mit Feta und Frischkäse pürieren.

Die erkalteten Linsen unterheben und mit den Gewürzen abschmecken.

*Wir wünschen guten Appetit!*

### Nährwerte (pro Portion):

Energie: 170 kcal

Fett: 9 g

KH: 11 g

P: 10 g

glutenfrei  
vegetarisch

