

Fitnessstopfen

Zutaten:

- 250 g Topfen
- 3 EL Naturjogurt
- 1 EL Öl
- 1 Apfel
- 1 Karotte
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung:

Den geschälten Apfel und die Karotte fein reiben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Schnittlauch klein schneiden. Topfen mit dem Jogurt und Öl glatt rühren. Nun alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

