



©KERN

Wurstbelag in der Zwischenverpflegung wird laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht empfohlen. Dieser traditionelle, bayerische Aufstrich stellt eine kostengünstige, schnelle Alternative dar, die geschmacklich gut abgewandelt werden kann.

Zutaten:

500 g	Kartoffeln
100 g	süße Sahne
1 Stk	Zwiebel (optional)
2 EL	Schnittlauch oder andere Kräuter
	Gewürze:
	Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskatnuss

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, in der Schale garkochen und entweder durch eine Presse drücken, oder sehr fein schneiden. Zwiebel und Schnittlauch fein würfeln, mit den Gewürzen und der Sahne cremig verrühren.

Kinder lieben es bunt, ein Teil der Kartoffel kann durch anderes Gemüse wie Rote Bete, Karotte oder Sellerie mit Rucola ausgetauscht werden. Oder Sie nehmen lila-violette Kartoffeln. Wer es gerne leichter mag, kann die Sahne durch Quark ersetzen.

Dieser streichfähige Kartoffelaufstrich ist vor allen Dingen eine hervorragende Resteverwertung übriger Pellkartoffeln. Schnell und unkompliziert wird daraus ein gesunder und vielseitig kombinierbarer Aufstrich, den Kinder lieben. Auf Vollkornbrot oder herzhaftem Schwarzbrot, mit frischen Kräutern oder geraspeltem Gemüse eine willkommene Abwechslung als Brotbelag.

Nährwerte pro Portion (bei 10 Portionen):

E [kcal]	E [kJ]	EW [g]	F [g]	KH [g]	Bst. [g]	Vit. B ₁ [mg]	Vit. B ₂ [mg]	Vit. B ₆ [mg]	Folat [µg]	K [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Zn [mg]
71	301	1,45	3,25	8,25	1,34	0,06	0,04	0,18	14,1	244,5	13,34	0,28	0,23
4,5%	4,5%	8%	5,8%	3,4%	8,3%	9,1%	5,4%	25,9%	10%	18,8%	11,1%	2,44%	5,7%

Nährwertangaben beziehen sich auf Jungen, 4 bis unter 7 Jahre (PAL 1,6), Tagesbedarf 1600 kcal

Prodi 6.12 Expert