



**MTV 1862 e.V. Vorsfelde**

# **Sportlich fit mit sportlich lecker**

## **Rezept „Apfel-Sonnenblumenkern-Aufstrich“**

### Zutaten:

80g Butter  
100g Apfel  
150g Zwiebel  
40g Sonnenblumenkerne  
¼ TL Kräutersalz  
Etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Butter vorsichtig erhitzen
2. gewürfelten Apfel und gewürfelte Zwiebel mit den Sonnenblumenkernen hinzugeben
3. Unter Rühren erhitzen
4. Mit dem Pürierstab zu einer streichfähigen Masse pürieren
5. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken
6. Kühl stellen