








# Löwenhappen

Jetzt koch ich mit den Großen!“ Rezepte für Ein- bis Dreijährige  
(Rezeptbroschüre BMGF, 2016)

## Zutaten für 2 Portionen:

-  1 kleine Karotte
-  ½ kleiner Apfel
-  etwas Zitronensaft
-  1 EL Topfen
-  1 EL Joghurt
-  1 TL fein geriebene Nüsse
-  1 Scheibe Vollkornbrot



## Zubereitung:

1. Karotten und Apfelstücke waschen, schälen und fein reiben. Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern.
2. Topfen mit dem Joghurt glattrühren, danach Apfel, Karotte und Nüsse (fein gerieben) hinzugeben und zu einer streichfähigen Masse rühren.
3. Aufstrich auf ein Vollkornbrot streichen und nach Belieben mit einer Ausstechform ausstechen oder zu Recht schneiden.

### **Tipp:**

Das Brot kann mit Gemüserohkost (Karotten- und Apfelstückchen etc.) zu einem lustigen Gesicht belegt werden.