

BIOerleben

Einfach KOCHEN!

TOMATEN-MÖHREN-AUFSTRICH



mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz


Kultur & Spielraum e.V. München


Ökoprojekt

frank.kombiner | stock.adobe.com



REZERT



400 g Tomatenmark (aus dem Glas),
4 mittelgroße Möhren, klein geschnitten,
2 Zwiebeln, in kleine Stücke geschnitten,
mit 250 g veganer Butter (Hartblock, ohne Palm- und Kapsöl) mischen und
mit Kräutern (z. B. Schnittlauch, Petersilie) und Salz abschmecken.
Alles gut verrühren, fertig! Rohkost oder Brot dazu anbieten.

für 8 Portionen (jeweils 50 g)

TOMATEN-MÖHREN-AUFSTRICH

An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.