

Rezept

Möhren-Aprikosen-Aufstrich

Ein Rezept von Möhren-Aprikosen-Aufstrich, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Möhren	6 getrocknete Soft-Aprikosen
25 g gehackte Mandeln	½ Bio-Zitrone
1 EL Honig	½ TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 43 kcal, 2 g F, 1 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen, klein würfeln und in einen Dampfkorb geben. Den Korb in einen passenden Topf stellen und die Möhren zugedeckt in ca. 15 Min. weich dämpfen. Inzwischen Aprikosen fein würfeln. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.
2. Möhren mit dem Pürierstab pürieren. Zitronenschale und -saft, Honig und Zimt unterrühren, Aprikosen und Mandeln untermischen. Den Aufstrich sofort genießen oder zugedeckt im Kühlschrank max. 4 Tage aufheben.