

# **Birgit Giess**

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## **Meerrettich-Apfel Aufstrich**

für 1 Person / 170 kcal

1/2 Becher saure Sahne	mit
1 Ei Quark,	
1 TL Meerrettich	
1 kl. Apfel ger.,	
1 Prise Salz	gut vermischen.