

## Winteraufstrich von Gourmet Kids

### Zutaten

250 g	Topfen
1/2 Becher	Naturjoghurt (ca. 125 g)
	Salz, Pfeffer
1 EL	süßer Senf
250 g	Schwarzbrot
1	Zwiebel
2 Stk.	rote Rüben, vorgekocht (wenn's schnell gehen soll, geht auch Roter-Rüben-Salat)
40 g	Feta oder Cheddar
	Saft von 1/2 Zitrone
40 g	Sonnenblumenkerne
	Sonnenblumenkerne zur Dekoration



### Zubereitung

1. Topfen und Naturjoghurt in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.
2. Zwiebel schälen. Zwiebel, Rote Rüben und Käse in kleine Stücke schneiden.
3. Restliche Zutaten dem angerührten Aufstrich hinzufügen und mixen, bis es eine cremige Konsistenz hat.
4. Brote halbieren und jede Scheibe mit dem Aufstrich bestreichen. Am Ende mit ein paar Sonnenblumenkernen dekorieren.