



# Karottenaufstrich




1	Zwiebel	schälen und geviertelt in den Thermomix geben auf Stufe 5 zerkleinern
125g	Butter	
250g	Karotten	zugeben und 2 min./Varoma/Stufe 2 dünsten
1 ½ TI	Salz	waschen, schälen und in groben Stücken dazu geben, auf Stufe 5 zerkleinern und 90°C/5min/Stufe 2 dünsten
1 ½ TI	Oregano	
1 TI	Thymian	
150g	Tomatenmark	
1 Msp	Pfeffer	
		nach der Garzeit zugeben und alles auf Stufe 9 pürieren

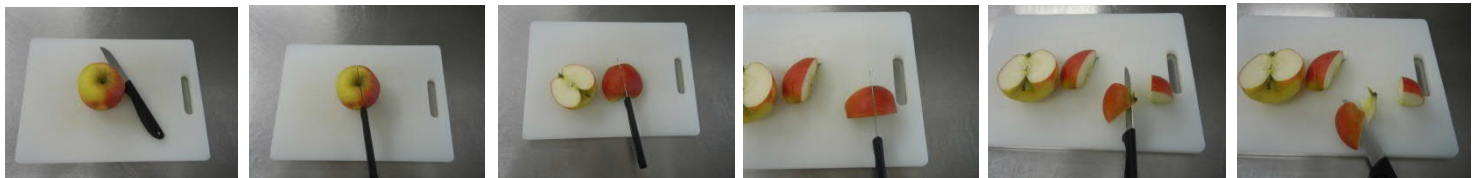
Rezept lässt sich auch ohne Thermomix zubereiten:  
 -Zwiebeln klein schneiden und in Butter andünsten  
 -klein geschnittene geschälte Karotten zugeben und garen  
 -restliche Zutaten zugeben und mit dem Mixstab oder Mixer pürieren



# Apfelmüsli im Thermomix



500 g	Äpfel	geviertelt und entkernt in den Thermomix wiegen, auf Stufe 3-4 zerkleinern
200 g	Joghurt	
80 g	Haferflocken	zugeben und auf der  Sanfrührstufe verrühren
1 TI	Honig	



Für alle die kein Thermomix zu Hause haben:  
 -Äpfel vierteln, entkernen und in Würfel schneiden  
 - Joghurt, Honig und Haferflocken zugeben und vermischen