



# WEIZENBROT PUTE

## Zutaten:

Zutaten für 1 Portion:

1 Scheibe Lieken Urkorn Fit & Vital Weizen, 3 EL Frischkäse (fettarm), 1 EL Joghurt

2 Scheiben Putenbrust, 1/2 Möhre, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, einige Stängel Schnittlauch, Curry (alternativ Kurkuma), Sesam (optional).

## Zubereitung:

Möhre schälen und raspeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Sesam darin anrösten. Die Möhrenraspeln hinzufügen und bissfest anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Curry (alternativ Kurkuma) leicht würzen. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem Joghurt glattrühren. Den Schnittlauch – bis auf einige Stängel zum Garnieren – in dünne Röllchen schneiden, zur Frischkäse- Joghurt-Mischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lieken Urkorn Fit & Vital Weizen mit der Frischkäse-Joghurt-Mischung bestreichen, darauf die Möhren-Sesam-Mischung verteilen und die Putenbrust anrichten. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und servieren. Tipp: Karotten haben einen hohen Gehalt an Beta-Carotin. Carotinoide stärken die Augen und die Sehkraft. Sie sind leicht bekömmlich, gute Ballaststofflieferanten und helfen bei Magenleiden. Die enthaltenen Pektine quellen im Verdauungstrakt und schützen die Magenschleimhäute.

