

# Kartoffel-Möhren-Püree

- für 4 Personen -

## Zutaten:

700 g mehlig kochende Kartoffeln

300 g Möhren

150 ml Trinkmilch (1,5% Fett)

2 EL Rapsöl

Muskat, Pfeffer, Salz, Petersilie

## Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden • ca. 20 Minuten in wenig Wasser garen, einige Möhrenwürfel zum Garnieren zur Seite legen • Möhren und Kartoffeln im Topf stampfen • Milch erhitzen und mit Rapsöl, Möhren und Kartoffeln pürieren • mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken • auf dem Teller mit Petersilie und zurückgelegten Möhren garnieren

## Nährwertangaben:

1 Portion = 115 kcal, 2,5 g Ball., 6 mg tier. Chol.

100g = 1 KHE