

Frischkäse-Aufstrich

Zutaten | ca. 6-8 Portionen

1 – 2	Knoblauchzehen
80 g	rote Paprika
80 g	gelbe Paprika
100 g	Salatgurke
400 g	Frischkäse
¼ TL	Curry
¼ TL	Pfeffer
½ TL	Paprikapulver
½ TL	Salz

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Paprika und Gurke waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
- Das Gemüse zum Knoblauch geben. Evtl. muss Flüssigkeit abgegossen werden.
- Den Frischkäse und die Gewürze dazugeben und alles gut vermischen.

Tipp:

Der Aufstrich passt gut zu Pellkartoffeln, Gemüsesticks oder Cracker. Er eignet sich als Brotaufstrich oder Dip zum Grillen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 112 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
266 kcal.	25 g	4 g	7 g	61,6 mg