

Radieschen-Kresse-Aufstrich

Zutaten | 1 Portion

1 Kasten	Kresse
50-60 g	Radieschen
200 g	Frischkäse
1 spritzer	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Radieschen und Kresse in einen Mixtopf geben und zerkleinern. Alternativ können die Radieschen auch geraspelt und die Kresse gehackt werden.
- Frischkäse und Zitronensaft hinzufügen und unterrühren.
- Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Radieschenblätter nicht wegschmeißen. Das saftige Grün bringt eine feine Würze in Smoothies, Pesto oder Gemüsesuppen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
193 kcal	18,3 g	2,8 g	3,8 g	92,5 g