

Aufstrich mit Apfel – Kren und Leinöl

Portionen: ca. 4
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Einfach – reich an Omega 3

Zutaten

250g Topfen
3 EL Qimiq
4 EL Leinöl (z. B. Fa. Fandler)
1 BIO-Apfel mit Schale
4 TL Kren gerieben
Zitronensaft, Salz
1 Bund Schnittlauch



Zubereitung

- Topfen und Qimiq glatt verrühren
- Den Apfel waschen und reiben – oder in einem Schnellzerkleinerer fein zerhacken
- Kren fein reiben und den schnittlauch in feine Röllchen schneiden
- Alle Zutaten gut vermengen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken
- 1-2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen
- ev. mit Schnittlauch bestreut servieren

TIPP: auch als Dip geeignet!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!