



Kurkuma-Hanf-Aufstrich



Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Ruhezeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

55,5 kcal (232,5 kJ)	0,5 g Kohlenhydrate
4,4 g Eiweiß	0,2 g Ballaststoffe
3,9 g Fett	

Zutaten für 8 Portionen

- 200 g körniger Frischkäse
- ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 EL Leinöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 2 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung

- 1 Körnigen Frischkäse, Saft der halben Zitrone, Kurkuma und Leinöl in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten miteinander verrühren.
- 2 Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Kresse vom Beet schneiden, Hanfsamen und Kresse unterheben.
- 3 Zur Aufbewahrung in ein sauberes Schraubglas umfüllen, im Kühlschrank lagern und innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

TIPP

Am besten schmeckt der Aufstrich, wenn er mindestens 30 Minuten durchgezogen ist.