

Brainfood

Essen macht nicht intelligent, aber es kann dafür sorgen, dass man das, was schon da ist, optimal nutzt und keine Durchhänger bekommt. Cleveresser denken besser.



Büro-Brotaufstrich mit Frischkäse

- 150 g Ziegenfrischkäse, z.B. Formaggini
- 4 EL Mascarpone
- 4 getrocknete Tomaten in Öl, fein geschnitten
- 1 EL Pinienkerne, leicht geröstet
- 1 TL frischer Thymian
- Pfeffer
- 1 Kernen- oder Nussbrötli

1 Formaggini, Mascarpone, Tomaten, Pinienkerne und Thymian in einer Schüssel vermischen und cremig rühren. Mit Pfeffer abschmecken. In ein kleines Konfiglas abfüllen und mit einem knusprigen Kernen- oder Nussbrötli ins Büro mitnehmen.

2 Zum Büro-Brunch Brötli mit dem Frischkäseaufstrich bestreichen.

Tipp:

- Tomaten können durch Oliven, Thymian durch Rosmarin ersetzt werden.
- Anstelle Formaggini Gala-Käse verwenden.
- Der Brotaufstrich lässt sich problemlos 3–4 Tage im Bürokühlschrank aufbewahren. So muss am Morgen jeweils nur noch das frische Brötchen gekauft werden.