

# Frischkäsekugeln



## Zubereitung

1. Pilze und Majoran hacken. Pilze im Öl ca. 2 Minuten andünsten, abkühlen lassen. Mit Frischkäse und Majoran mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Baumnüsse hacken. Aus der Frischkäsemasse baumnussgrosse Kugeln formen. Je 1/3 der Kugeln in Mohn, Sesam und in den Nüssen wenden.

## Zubereitungszeit

20 Minuten

## Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 140 kcal

Eiweiss: 8 g

Fett: 11 g

Kohlenhydrate: 4 g

## Tipps zu diesem Rezept

- Frischkäsekugeln mit Brot, Oliven und getrockneten Tomaten servieren.

## Zutaten

100 g	gemischte Pilze, z. B. Champignons, Shiitake, Eierschwämmli
0.5 Bund	Majoran
1 EL	Olivenöl
200 g	Frischkäse
	Salz
	Pfeffer
20 g	Baumnüsse
2 TL	Mohnsamen
2 TL	Sesamsamen