



SCHNELL

Kürbiskernaufstrich

Ergibt 3 dl Aufstrich

2 EL Kürbiskerne
1/2 Knoblauchzehe
250 g Topfen (Magerquark)
1/2 TL Salz
4-5 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
evtl. Milch zum Verdünnen

Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Fein hacken. Knoblauch pressen. Alle Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Masse zu dick ist, mit wenig Milch streichfähig machen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Ganze Menge ca. 36 g Eiweiss,
 47 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
 2550 kJ/610 kcal

SCHNELL

Liptauer Topfenaufstrich

Ergibt 5 dl Aufstrich

1 Zwiebel ca. 80 g
3 Essiggurken ca. 120 g
1/4 rote Peperoni geröstet
250 g Topfen (Magerquark)
2 EL Butter weich
1 Msp. Paprika edelsüß
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel, Essiggurken und Peperoni sehr fein hacken. Mit Quark, Butter und Paprika vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Ganze Menge ca. 33 g Eiweiss,
 20 g Fett, 20 g Kohlenhydrate,
 1600 kJ/390 kcal

