

Nr. 02: Französischer Frischkäse

- pur als Dipp oder als Aufstrich für das Eiweißbrot -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
5	Esstlöffel	Magerquark	160 g
5	Esstlöffel	Schlagsahne	60 g
3	gehäuften Esstlöffel	Crème fraîche/Schmand	75 g
1	Zehe	Knoblauch	2 g
2	Teelöffel	Kräuter, tiefgekühlt und frisch gehackt	2 g
2	Prisen	Speisesalz	1 g

Zubereitung:

Die Sahne schlagen.

Die restlichen Zutaten verrühren und die Sahne vorsichtig unterheben.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Frisches Gemüse oder Eiweißbrot

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	172 kcal
Eiweiß (Protein)	8,4 g
Fett	14,0 g
Kohlenhydrate	3,2 g