



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Frischkäse Wiesekräuteraufstrich

Zutaten

300 g	Frischkäse (körnig)
100 g	Quark
3 El.	Bärlauchpesto
100 g	Wiesekräuter (Schafgabe, Löwenzahn, Gänseblumen)
2 Blätter	Spitzwegerich und Sauerampfer
etwas	Salz, Ingwerpulver, Pfeffer (schwarz), Zitronensaft

Zubereitung

Den Quark mit einem Schneebesen glatt rühren und gekörnten Frischkäse darunter heben. Die Wiesekräuter gut waschen, abtupfen und fein schneiden. Zur Masse nun die Gewürze hinzugeben je nach eigenem Geschmack. Anschließend das Bärlauchpesto und die fein geschnittenen Kräuter hinzugeben und abschmecken.

Tipp: Vorsicht mit dem Salz !!!

