

PIKANTER Topfenaufstrich MIT KÜRBISKERNEN



einfach



schnell



vegetarisch



Rezeptvideo
Folge 4

ZUTATEN

200 g Topfen
50 g Joghurt
3 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne, gehackt
1 Prise Salz & Pfeffer
Frische Kresse oder
Sprossen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Den Topfen mit dem Joghurt in einer Schüssel cremig rühren.

Die gehackten Kürbiskerne und das Kürbiskernöl begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einer Schüssel anrichten mit Kresse garnieren.

ERNÄHREREI-TIPP:

Am besten mit frischem Gebäck und saisonalem Gemüse genießen. Auch unsere Genial regional Kracker passen hervorragend dazu.

DIÄTOLOGINNEN



SANDRA & VIKTORIA

ERNÄHREREI

Diätologinnen
Sandra Seitner, BSc
Viktoria Schwarz, BSc

KONTAKT

☎ 0664/94 505 64
✉ office@ernaehrerei.at
🏠 www.ernaehrerei.at
📍 Bezirk Melk

LEISTUNGEN



Ernährungstherapie
& -beratung



Vorträge &
Schulungen



Betriebliche
Gesundheits-
förderung



Food-Fotografie &
Contenterstellung

SCAN ME

mit deiner Handykamera

für mehr
Informationen
& Rezepte



www.ernaehrerei.at

E

Diätologie