

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

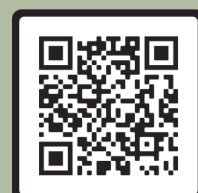
- ☎ 0664/94 505 64
- ✉ office@ernaehrerei.at
- 🏠 www.ernaehrerei.at
- 📍 Bezirk Melk

LEISTUNGEN

- Ernährungstherapie & -beratung
- Vorträge & Schulungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Food-Fotografie & Contenterstellung

SCAN ME

mit deiner Handykamera
für mehr
Informationen
& Rezepte



www.ernaehrerei.at

