



Cashew- Frischkäse Aufstrich

- 200 g Cashew - Nüsse
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Kräuterfrischkäse
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:
Paprika und Zwiebel kleinschneiden
und mit den restlichen Zutaten
vermengen.
Pikant abschmecken.

Kursleitungen Bereich Kochen Elke Junkert und Ute Mathwig



Gefördert und unterstützt durch:





Powerfrühstück

3 EL Haferflocken,
eine Handvoll Nüsse (kleingehackt)
1 EL Zitronensaft
1 EL Sahne
(alternativ ein kaltgepresstes Nussöl)

Die Haferflocken mit etwas Wasser befeuchtet
in eine Schüssel geben
Obst nach Belieben mundgerecht zerteilen
sowie Nüsse dazugeben.
Mit der Sahne oder dem Öl unterheben und
genießen.



Kursleitungen Bereich Kochen Elke Junkert und Ute
Mathwig