

Bärlauch-Aufstrich mit Frischkäse

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Bärlauch	50 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	20 g
Frischkäse, natur	150 g
Speisequark, Magerstufe	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Bärlauch waschen und trocken schütteln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In den Mixbehälter Olivenöl und Bärlauch geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und erneut 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern.

2. Anschließend Frischkäse, Magerquark, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft zugeben und 20 Sek./Stufe 3 verrühren. Bärlauch-Aufstrich sofort servieren oder bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Dazu passt [Dinkelbrot](#) oder [Schnelles Brot-Rezept mit Apfel und Walnüssen](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	550 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	34 g