



Rezepte > Frühstück

Ziegenfrischkäse-Dip mit scharfen Pinienkernen

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Brauner Zucker	1 EL
Chili, gemahlen	
Meersalz	
Orangen	1 St.
Ziegenfrischkäse	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ca. 3 Min. fettfrei anrösten. Mit Zucker, Chili und Salz bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben, abkühlen lassen und grob hacken.
2. Orange waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse mit Orangenschale, Orangensaft und scharfen Pinienkernen vermengen und abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g