

KÜRBISKERNAUFSTRICH

Zutaten
(für 4 Portionen)
25 g Kürbiskerne, fein gehackt
125 g Magerquark
125 g Feta
2 EL Kürbiskernöl
2 EL Albaöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
½ TL Zitronensaft

Zubereitung
Kürbiskerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken. Magerquark und Feta mit den Ölen zu einer Creme verarbeiten. Mit den Kürbiskernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft pikant abschmecken.

Nährwertinformation für eine Portion:
254 kcal | 23 g Fett | 11 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate | 22 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®