



# Rucola Aufstrich



4 Portionen



15 Min.

## Zutaten

- 120 g Frischkäse Natur
- 180 Joghurt
- 1 Tl Zitronensaft
- 100 g Rucola
- 1 Lauchzwiebel
- 40 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Frischkäse mit Joghurt und Zitronensaft glattrühren.
2. Rucola waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Lauchzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten, anschließend fein hacken oder mahlen.
4. Alles zusammen unter die Frischkäse-Joghurtmasse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Schmeckt am Besten auf Vollkornbrot!



## Schon gewusst?

Mit 80mg Kalzium pro 100g und einem hohen Zinkgehalt ist Rucola eine echte Nährstoffgranate!

# Guten Appetit!



# Rucola Aufstrich



4 Portionen



15 Min.

## Zutaten

- 120 g Frischkäse Natur
- 180 Joghurt
- 1 Tl Zitronensaft
- 100 g Rucola
- 1 Lauchzwiebel
- 40 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Frischkäse mit Joghurt und Zitronensaft glattrühren.
2. Rucola waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Lauchzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten, anschließend fein hacken oder mahlen.
4. Alles zusammen unter die Frischkäse-Joghurtmasse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Schmeckt am Besten auf Vollkornbrot!



## Schon gewusst?

Mit 80mg Kalzium pro 100g und einem hohen Zinkgehalt ist Rucola eine echte Nährstoffgranate!

Guten  
Appetit!