Walnuss-Honig-Frischkäse

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	308 kcal	Fett:	27,7 g
Eiweiß:	8,72 g	Davon gesättige Fettsäuren:	10,5 g
Kohlenhydrate:	5,94 g	ungesättige Fettsäuren:	17,3 g

Zubereitung:

1. Paprika und Basilikum kleinschneiden oder in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Knoblauch schälen und hacken.

2. Walnüsse aus der Schale lösen und ganz dazugeben.

3. Alle Zutaten mit Frischkäse und Honig vermengen und mit Kräutersalz würzen.

Tipp: Um einen kalorienbewussteren Aufstrich zu erhalten, kann man einen Teil des Frischkäses (z.B. 50-100 g) durch griechischen Joghurt ersetzen.

Zutaten :

1	Paprika
3 Zweige	Basilikum
1	Knoblauchzehe
100 g	kalifornische Walnüsse
1 TL	Kräutersalz
15 g	Honig
300 g	Frischkäse