



Blauschimmelkäse-Dip mit gerösteten Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	371 kcal/ 1556 kJ	Fett:	33 g
Eiweiß:	13 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	15,5 g
Kohlenhydrate:	6 g	ungesättigte Fettsäuren:	17,5 g

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Zubereitung:

In einer mittleren Schüssel den Joghurt und den Käse mit einer Gabel vermischen. Die Walnüsse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Aufstrich kann im Voraus hergestellt und schmeckt wunderbar mit Crackern oder Chicorée-Blättern.

Zutaten für 4 Portionen :

- 500 g griechischer Joghurt
- 120 g Blauschimmelkäse, zerbröckelt
- 65 g kalifornische Walnüsse, geröstet und fein gehackt
- Grobes Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack