



Gesunde Ernährung >>bewegt  
Rezept: Topfenaufstrich

# Topfenaufstrich

## BASIS-ZUBEREITUNG:

- Topfen (Magerstufe) in eine Schüssel geben
- nach Belieben würzen
- mit den gewünschten Zutaten vermengen

**TIPP:** mit dem Rücken eines Löffels lässt sich der Topfen leicht glatt streichen!

**INFO:** die Konsistenz des Topfens ist ideal für Aufstriche – sie ist fest, aber gut streichfähig. Es benötigt daher keine weiteren Zutaten wie Joghurt, Milch, Sahne oder Creme fraîche!

## Variante 1: „proteinreich“

- mit klein gehackten, gekochten Eiern
- und/oder klein geschnittener, ungesperrter Schinken
- und/oder mit klein geschnittenem, magerem Käse

## Variante 2: „vegetarisch“

- mit gehackten Kräutern nach Wahl (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, etc.)
- und/oder aromatische Zutaten nach Wahl (Knoblauch, Frühlingszwiebel, Ingwer, etc.)
- und/oder Samen/Kerne nach Wahl (Sonnenblumen, Kürbiskerne, Pinienkerne, etc.)

## Variante 3: „pro-vitaminreich“

- mit fein geschnittenem Gemüse nach Wahl (Paprika, Karotten, Tomaten, etc.)
- und/oder proteinreiche Zutaten (Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen, etc.) – teilweise püriert
- und/oder mit gehackten Kräutern nach Wahl (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, etc.)