



 10 Min



Frühlingsaufstrich

Zutaten für 10 Portionen:

- 250 g Topfen
- 3 EL Sauerrahm
- 4 Radieschen
- 4 EL Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Gartenkresse

Dauer:

Zubereitung: 10 Minuten

Zubereitung:

Die Radieschen kleinwürfelig schneiden, Topfen und Sauerrahm mit Mineralwasser glattrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt mit Kresse verzieren.

Tipp von Maxima und Pinsel:

Es können auch Frühlingskräuter wie frischer Bärlauch oder Kerbel statt der Radieschen verwendet werden.

Karottenaufstrich

Zutaten für 6 Portionen:

- 150 g Frischkäse Natur
- 50 g Joghurt Natur
- 150 g geriebene Karotten
- Salz, Curry

Dauer:

Zubereitung: 10 Minuten

Zubereitung:

Frischkäse mit dem Joghurt cremig rühren, mit Salz und etwas Curry abschmecken. Die fein geriebenen Karotten untermengen.



 10 Min



Hummus

Zutaten für 10 Portionen:

- 250 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 EL Sesampaste
- 1 –2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL Saft einer Zitrone

Dauer:

Zubereitung: 10 Minuten

Zubereitung:

Zitronensaft, Öl, Sesampaste in einem Becher mit einem Stabmixer mixen. 100 ml eiskaltes Wasser zugeben und fein mixen. Kichererbsen und Kräuter dazugeben, fein mixen. Wenn nötig noch mehr Wasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

