

## Kräuter Aufstrich mit Leinöl

Schnell – einfach – reich an Omega 3

Zubereitungszeit 15min.

### Zutaten:

250g Topfen

2 EL Frischkäse

4 EL BIO-Leinöl (z. B. Fa. Fandler)

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Kräuter gehackt, je nach Belieben

Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

- Topfen, Creme fraiche, getrocknete Tomaten, Tomatenmark und Olivenöl in einem Multizerkleinerer fein vermischen
- Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken
- In einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank über mehrere Tage haltbar

TIPP: auch als Dip geeignet!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!