

FÜR 4
PERS.



BASILIKUM-PARMESAN- AUFSTRICH

100 g Parmesan	reiben. Mit
½ Pott Basilikumblättern	in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab oder Standmixer fein zerkleinern.
200 g Naturfrischkäse	und
2 TL Zitronensaft	untermengen. Mit.
Salz	und
Pfeffer	würzen und abschmecken.

Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	319 kcal
Kohlenhydrate	2,4 g
Fett	27,4 g
Eiweiß	15,9 g