



# Bärlauch-Aufstrich mit Frischkäse

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Bärlauch	50 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	20 g
Frischkäse, natur	150 g
Speisequark, Magerstufe	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Bärlauch waschen und trocken schütteln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In den Mixbehälter Olivenöl und Bärlauch geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und erneut 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern.

2. Anschließend Frischkäse, Magerquark, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft zugeben und 20 Sek./Stufe 3 verrühren. Bärlauch-Aufstrich sofort servieren oder bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Dazu passt [Dinkelbrot](#) oder [Schnelles Brot-Rezept mit Apfel und Walnüssen](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	550 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	34 g