Feta-Oliven-Creme mit Paprika





Zubereitungszeit 15min



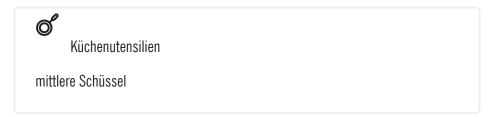


Zutaten

für 4 Portionen

| Paprika, gelb | 1 St |
|-------------------|-------|
| Frühlingszwiebeln | 3 St |
| Oliven, schwarz | 50 ફ |
| Feta | 200 ફ |
| Frischkäse, natur | 200 ફ |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Paprika, edelsüß | |
| Brötchen | 4 St |

Zubereitung



- 1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen und in Ringe schneiden. Feta zerbröseln.
- 2. In einer Schüssel Zutaten mit Frischkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken. Mit Brötchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 468 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 50 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 22 g |