

GÄNSEBLÜMCHENAUFSTRICH

ZUTATEN für 2 Portionen

30–35 g (ca. ½ Tasse) Gänseblümchenblüten
100 g Frischkäse
40 g Crème fraîche
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
etwas Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer



Gänseblümchen zum Verzieren

ZUBEREITUNG

- Gänseblümchenblüten kurz in kaltem Wasser schwemmen und abtropfen lassen.
- Frischkäse mit Crème fraîche, Zitronensaft, ein klein wenig Knoblauchpulver (frischer Knoblauch übertönt den Blütengeschmack) sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- Kurz mit dem Pürierstab durchmischen.
- Den Aufstrich ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit Blüten garnieren.

TIPP: LIGHT-VARIANTE

Der Aufstrich kann auch kalorienärmer zubereitet werden: z. B. mit einer Mischung aus 100 g Magertopfen (Magerquark) und 2 EL Sauerrahm oder Gervais. Noch leichter geht's mit Magertopfen und 2 EL fettarmer Milch.

Dazu passen Fastenbeugel oder frisches Schwarzbrot.

FASTENBEUGEL-REZEPT

<https://sugarandrose.org/rosen-brot/#fastenbeugel>



www.sugarandrose.org facebook.com/sugarandrose

Blog zu Backen & Rosen © by Maria Schuster