

# Die Apotheken mit Herz

## Käse-Knoblauch-Creme

### Zutaten:

250 g Gauda Käse im Stück  
50 g Frischkäse natur  
2-5 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

- Gauda fein reiben
- Knoblauch pressen
- Alles mit dem Frischkäse vermengen

## Mediterraner Tomaten Aufstrich

### Zutaten:

60 g Öl  
250 g Möhren, in Stücken (2 cm)  
1 Zwiebel, geachtelt  
40 g Butter in Stücken  
120 g Tomatenmark  
2 TL italienische Kräuter  
1 TL Salz

### Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren

## Petersilien-Frischkäse

### Zutaten:

■ 200 g Frischkäse natur  
■ 1 handvoll Petersilie

### Zubereitung:

- Petersilie kleinschneiden und mit Frischkäse vermengen

