

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

