



Formaggio fresco da spalmare ai lupini di Anterivo

200 gr di formaggio fresco
100 gr di Quark/ricotta
1-2 cucchiaini di yogurt naturale
cipollotti
sale e pepe
polvere di lupini di Anterivo

Preparazione:

Mescolare il formaggio fresco con il Quark o la ricotta e, se piace, con lo yogurt, fino ad ottenere una crema spalmabile.

Tagliare a pezzettini i cipollotti (oppure erba cipollina) ed unirli al composto.

Aggiustare di sale e pepe.

Aggiungere una punta di cucchiaino di polvere di lupini di Anterivo; potete regolare la quantità secondo i vostri gusti, ma si consiglia di non esagerare: la polvere di lupini ha un sapore molto intenso.

La crema è ottima spalmata sul pane nero; si consiglia di decorare con cetrioli e pomodori.