

Frischkäseaufstrich mit Altreier Lupine

200 gr Frischkäse
100 gr Topfen/Ricotta
1-2 Esslöffel Naturjoghurt
Frühlingszwiebeln
Salz-Pfeffer
Altreier Lupinenpulver

Zubereitung:

Frischkäse mit Topfen/Ricotta und je nach Geschmack mit dem Naturjoghurt verrühren bis man eine streichfähige Creme erhält

Die Frühlingszwiebeln (auch gerne Schnittlauch) kleinschneiden und unterrühren,

Mit Salz und Pfeffer würzen ,

Eine Messerspitze vom Lupinenpulver unterrühren, je nach Geschmack

Achtung: nicht zuviel auf einmal, das Lupinenpulver in roher Form ist sehr geschmacksintensiv

Der Aufstrich eignet sich am besten auf dunklem Brot, mit Salatgurken und Tomaten garnieren.

