

Cremiger Heidelbeer-Aufstrich

für 8 Personen

Zutaten

- 200 g Frischkäse 12% Fett absolut
- 1 EL Honig
- Zitronensaft
- 100 g Heidelbeeren

Zubereitung

1. Heidelbeeren auf Küchenpapier gut abtropfen lassen
2. Frischkäse mit Honig verrühren
3. Beeren dazugeben und den Aufstrich abschmecken

Nährwert

je Portion

Brennwert	ca. 60 kcal
Fett	ca. 3 g

From:

<http://wernerflamme.name/> - Werners Wiki

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:crheu>

Last update: **2016-05-06 11:52**

