

Pikanter Ananas-Käse-Aufstrich

Zutaten

- 2 Scheiben Ananas (Dose)
- 2 EL Ananassaft
- 1 hartgekochtes Ei
- 200 g Frischkäse 12% Fett absolut
- 1 TL Curry
- Salz

Zubereitung

1. Ei und Ananas fein würfeln
2. Frischkäse mit Saft und Curry verrühren
3. Ei und Ananas untermischen
4. abschmecken 😊

Nährwert

bei 8 Portionen pro Portion

Brennwert	ca. 60 kcal
Fett	ca. 4 g

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2016-05-06 07:32**

