

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

OsterBrunch - Aufstriche

Zutaten:
 Siehe jeweiligen Aufstrich

Zum Brunch dazu:
 Schinken und kalter Braten nach Wahl,
 Ostereier,
 Frühstücks-Weckerl



EI AUFSTRICH

4 hartgekochte Eier 250 g Topfen 50 g Sauerrahm 1 TL Senf Currypulver Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch	Die Eier hart kochen und klein schneiden. Topfen und Eiern gut vermengen, Sauerrahm zugeben (eventuell 1-2 EL Joghurt nach Wunsch). Zum Schluss mit Currypulver, Senf, Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken
---	---

FRÜHLINGSKRÄUTER AUFSTRICH

50 g zimmerwarme Butter 250 g Topfen 100 g Frischkäse 1 Bund Frühlingskräuter (Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum) Salz, Pfeffer	Für den Aufstrich die Kräuter klein schneiden. Butter schaumig schlagen, mit dem Topfen und dem Frischkäse gut vermengen. Zum Schluss mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
---	--

LIPTAUER

50 g Sauerrahm, 1-2 EL Joghurt 250 g Topfen 100 g Frischkäse halber Paprika rot 2 Stk. Essiggurkerl groß Paprikapulver Salz, Pfeffer	Paprika und Essiggurkerl klein schneiden. Mit Topfen und Frischkäse gut vermengen, Sauerrahm und Joghurt unterrühren. Zum Schluss mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
--	--