AOK
Die Gesundheitskasse.
Streichzarter Kräuterkäse
Frühling auf‘s Brot

Zutaten für 2 Gläser

- 200 g Doppelrahm-Frischkäse (zimmerwarm)
- 50 g Cashewkerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Beet Gartenkresse
- 1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zuerst zerkleinert ihr die Cashews im Mixer. Dann zupft ihr die Petersilienblätter ab und hackt sie fein. Den Schnittlauch schneidet ihr auch in feine Röllchen, die Kresse wird ebenfalls feingehackt. Alle Kräuter gebt ihr dann mit den Cashews zum Frischkäse und rührt alles glatt. Am Ende schmeckt ihr mit Salz und Pfeffer ab. Rauf auf's Brot und dann: Schmecken lassen!

Bald noch fitter, weil...

Cashewkerne sind ein hervorragender Magnesium- und Phosphorlieferant und stärken deswegen eure Muskeln, Nerven, Zähne, Knochen und sogar euer Herz! Die Kräuter enthalten viele Vitamine, ätherische Öle und Antioxidantien und vermindern damit euer Krankheitsrisiko. Speziell die Petersilie macht gute Laune durch das Spurenelement Mangan.