

GESUNDE ZÄHNE

# NEWSLETTER

Ausgabe 9 | April 2011

## BÄRLAUCH-FRISCHKÄSE-CREME

**Menüart:** Vorspeise kalt, Jause

**Region:** Österreich

**Zubereitungsdauer:** weniger als 5 Minuten

**Portionen:** 4



### Zutaten:

40 g Bärlauch  
200 g Frischkäse  
2 EL Schlagobers (oder kalorienärmeres Ersatzprodukt)  
Salz  
Pfeffer (schwarz)

### Zubereitung:

Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken. Frischkäse und Schlagobers mit dem Mixer glattrühren. Bärlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.