

Obatzter

Deftiger Brotaufstrich aus Camembert und Frischkäse!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm siehe Tipp, eifrei



250g Camembert (laktosefrei)
125g Doppelrahmfrischkäse (laktosefrei)
40g Butter (laktosefrei)
1 – 2 Frühlingszwiebeln
4 EL glutenfreies Bier
1 EL Paprikapulver
Kümmel
Salz
Pfeffer

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden.
2. Camembert, Frischkäse und Butter mit dem Handrührgerät verrühren. Alle restlichen Zutaten zugeben und alles gut verrühren.

Fruktosearm – Tipp: Eine Schalotte anstatt Frühlingszwiebeln verwenden. Paprikapulver nach Verträglichkeit.



Obatzter

Per 100g		Per Portion	
Energy	1876 kJ	Energy	4.2g
Protein	15.4g	Protein	2.5g
Fat	22%	Fat	6%
Sodium	8%	Sodium	13%

% Reference intake of an average adult