Frischkäse und Joghurt

Zutaten für 4 Portionen

1 Pkt.	Frischkäse, natur
2 Pkt.	Frischkäse, mit Kräutern
1 Becher	Naturjoghurt, klein
1 Stange/n	Lauchzwiebel(n)
	Pfeffer
n. B.	Knoblauch oder Bärlauch

Zubereitung

Die beiden Sorten Frischkäse und den Joghurt miteinander vermengen. Die Lauchzwiebeln sehr klein hacken und darunter mengen. Mit Pfeffer, Knoblauch oder Bärlauch (je nach Geschmack) abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kcal 1676

Eiweiß 59,66 g

Fett 149,71 g

Kohlenhydrate 23,88 g