

TOPFEN- AUFSTRICH



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

GRUNDREZEPT

- 20 g Schnittlauch
- 250 g Topfen
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 g PANMOL® B-COMPLEX**
($\approx$ ca. 4 gehäuften Messlöffeln)

ZUBEREITUNG

Topfen und Sauerrahm glattrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alle Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Dieses Grundrezept kann beliebig zu verschiedenen Varianten (Liptauer-, Thunfisch- und Knoblauchaufstrich) weiterverarbeitet werden.

1 Portion deckt 50% der täglichen empfohlenen Zufuhr an essenziellen B-Vitaminen.



DER PFLANZLICHE VITAMIN B-COMPLEX
ZUM KOCHEN, BACKEN UND DRÜBERSTREUEN

