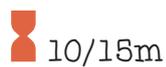




Selbstgemachter Kräuter-Frischkäse mit Lachs



Hausgemachter Eiskaffee mit Haselnuss

ZUTATEN

2 bis 3 Portionen

150 g Frischkäse light
50 g griechischer Joghurt (5 % Fett)
5 g frische Petersilie
40 g Lauch
 $\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel
1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
1 TL Weißweinessig
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
2 TL Honig
Pfeffer und Salz

WEITERE ZUTATEN

2 Handvoll Feldsalat
100 g Lachs
4 Scheiben Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

1 • Frischkäse und griechischen Joghurt in einer Schüssel vermischen. Die Petersilie und den Lauch sehr klein schneiden, die rote Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln bzw. den Knoblauch durchpressen.
2 • Alle Zutaten zur Frischkäse-Joghurt-Mischung geben und verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 • Den Kräuter-Frischkäse auf zwei Brotscheiben verteilen. Mit dem Lachs und dem Kopfsalat belegen, mit den übrigen Brotscheiben abdecken und in die Brotdose legen.

LIEBER GLUTENFREI?

Dann verwende glutenfreies Brot.

LIEBER LAKTOSEFREI?

Dann verwende pflanzlichen Frischkäse.

ZUTATEN

1 Espresso
125 ml halbfette Milch
1 TL Haselnuss-Sirup
4 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1 • Alle Zutaten in den Thermobecher geben und gut verrühren.

LIEBER LAKTOSEFREI?

Dann verwende Sojadrink.

