



Aus der Heimat der Frische

 10 Minuten

 Einfach

One-Pott Körniger Frischkäse mit Apfel, Buchweizen und Tahinisaucе

Schneller, proteinreicher Snack direkt aus dem Becher. Spart Abwasch und Zeit und ist richtig lecker.

 *So wird's gemacht :*

Schritt 1

1. Die Haselnüsse grob hacken und mit dem Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse herausschneiden und anschließend in kleine Stück teilen.

Schritt 2

2. Tahini, Ingwer und Honig mit 1 EL kaltem Wasser zu einer Sauce verrühren. Den körnigen Frischkäse mit den Apfelstückchen und der Tahinisaucе anrichten. Haselnusskerne und Buchweizen darüber streuen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1455/350

Fett (g): 14

Kohlenhydrate (g): 19

Eiweiß (g): 29



Zutaten

1 Portion

1 EL Haselnüsse

1 EL Buchweizen

0.25 Apfel

1 EL Tahini

0.5 TL geriebener Ingwer

1 TL Honig

1 Becher MILRAM Körniger Frischkäse