



Aus der Heimat der Frische

 5 Minuten

 Einfach

Snackbowls fix & satt

Geht immer: ein schneller Snack aus getopptem Körniger Frischkäse. Zum Beispiel mit Avocado-Tomaten-Mix oder mit knackiger Möhre, saftiger Gurke und schwarzem Sesam. Lieber fruchtig? Dann landen Cantaloupe-Melone, Granatapfel und geröstete Mandelblättchen im Becher. Perfekt als kleiner Energie-Boost im Büro oder als Snack nach dem Workout. Volle Kraft voraus!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Avocado-Tomaten-Salat: Die halbierte Avocado in kleine Stücke schneiden. Cherry-Tomaten waschen, trocknen und vierteln. In einer kleinen Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken. Den Körnigen Frischkäse in ein kleines Schälchen füllen und mit dem Avocado-Tomaten-Mix toppen. Mit Chiliflocken bestreuen und mit Gartenkresse belegen.

Schritt 2

Canataloupe-Granatapfel-Mix: Das Fruchtfleisch der Cantaloupe-Melone in kleine Würfel schneiden. Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne kurz rösten. Den Körnigen Frischkäse in ein kleines Schälchen füllen und mit Cantaloupe-Melonen-Würfeln, Granatapfelkernen und Mandelblättchen toppen. Tipp: Wer es noch süßer mag, verrührt den Körnigen Frischkäse noch mit 1 EL Agavendicksaft.

Schritt 3

Gewürfelter Möhren-Gurken-Salat: Die Gurke und die Möhre jeweils waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schale zusammen mit Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Körnigen Frischkäse in ein kleines Schälchen füllen und mit Gurken-Möhren-Würfeln belegen. Mit schwarzem Sesam bestreuen und mit Radieschen-Sprossen garnieren.



 Zutaten

je 1 Portion

Für Avocado-Tomaten-Salat

200 g MILRAM Körniger Frischkäse
0.5 Avocado
5 Cherry-Tomaten
1 Spritzer Zitrone
Salz, Pfeffer
Chiliflocken
Gartenkresse

Für Cantaloupe-Granatapfel-Mix

200 g MILRAM Körniger Frischkäse
0.25 Cantaloupe-Melone
1-2 EL Granatapfelkerne
1 EL geröstete Mandelblättchen

Für Gewürfelter Möhren-Gurken-Salat

200 g Körniger Frischkäse
0.25 Gurke
1 Möhre
1 TL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Schwarzer Sesam

Nährwerte

Radieschen-Sprossen

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 0/0.00

Fett (g):

Kohlenhydrate (g): 0

Eiweiß (g): 0