

Italienischer Frischkäse aus dem Thermomix®



© Italienischer Frischkäse - Rezepte mit Herz

🕒 5 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 8 Portionen

Die gemüsereichen Alternativen zu Wurst oder Käse sind schnell gemixt und bringen gesunde Abwechslung aufs Abendbrot.

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 50 g | getrocknete Tomaten in Öl (Glas) |
| <input type="checkbox"/> | 5 | Stiele Basilikum |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | leichter Frischkäse (17% Fett absolut) |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |

Zubereitung

1. Tomaten gut abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Tomaten und Basilikum in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Nach unten schieben.
2. Frischkäse zugeben und 10 Sek./Stufe 4 untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Haltbarkeit: ca. 5 Tage im Kühlschrank

Lust auf noch mehr herzhaftere Aufstriche? Da hätten wir noch ein paar Ideen:

- [Erbsen-Creme](#)
- [Möhren-Linsen Aufstrich](#)
- [Paprika-Walnuss-Creme](#)

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 75 kcal - 2 g E - 7 g F - 13 g KH