

Rezept

## Papaya-Hüttenkäse-Speise

Ein Rezept von Papaya-Hüttenkäse-Speise, am 28.06.2026

### Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>200 g</b> körniger Frischkäse (0,8 % Fett)             | <b>1 EL</b> fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)  |
| <b>1 EL</b> Saft von abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone | <b>2 EL</b> Nuss- und Saatenmischung (z. B. Mandeln, Kokosflocken, Sonnenblumenkerne) |
| <b>etwas</b> Agavendicksaft (nach Belieben)               | <b>100 g</b> Papaya , geschält, entkernt und gewürfelt                                |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 14 g F, 33 g EW, 6 g KH

### Zubereitung

1. Frischkäse und Joghurt mit Zitronensaft und -schale verrühren. Die Nuss- und Saatenmischung in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
- 
2. Frischkäsecreme nach Belieben mit Agavendicksaft süßen. Im Wechsel mit den Papayawürfeln in ein Glas schichten. Mit Nuss- und Saatenmischung bestreuen.