

Rezept

Papaya-Hüttenkäse-Speise

Ein Rezept von Papaya-Hüttenkäse-Speise, am 26.04.2024

Zutaten

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