

Frühlingsaufstrich mit Hanf



Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 250g Quark
- 10 EL Hanf-Öl
- 1-2 EL Hanfsamen
- 1 Karotte
- Lauch
- etwas Salz
- 1 TL Genussmomente mit unserem Meerrettich-Held

Zubereitung:

Quark mit Hanföl verrühren. Die Karotte fein reiben, den Lauch in kleine Ringe schneiden und zum Quark geben. Zuletzt die Hanfsamen und den Meerrettich-Held dazugeben, mit Salz abschmecken und alles zu einer glatten Masse verrühren.

Guten Appetit!