



# Frischkäse mit Zimt und Walnüssen

## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 132 kcal  
Eiweiß: 2 g Fett: 12 g  
Kohlenhydrate: 5 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 15 Minuten

## Zubereitung:

**1.** Walnüsse im Backofen bei 170 Grad 7 Minuten lang rösten, abkühlen lassen. Die Hälfte der gerösteten Walnüsse mahlen und mit dem Ahornsirup im Mixer vermischen. Restliche Walnüsse fein hacken.

**2.** Frischkäse cremig rühren und den Walnuss-Ahornsirup hinzugeben. Anschließend gehackte Walnüsse und Zimt beifügen und alles gut vermengen. Gekühlt zu Bagels oder Toast servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

400 g Frischkäse  
80 g kalifornische Walnüsse  
60 ml Ahornsirup  
1 TL Zimt