



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