

Hanf-Aufstrich

Hanf-Aufstrich

Zutaten Aufstrichbasis:

- 250 g Magertopfen
- 200 g Frischkäse
- 3 EL [Bio Hanföl aus geschälten Hanfsamen](#)
- 100 g [Bio Hanfsamen geschält \(und geröstet\)](#)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander mischen.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und kombinieren Sie die Zutaten ganz nach Belieben.

Zutaten für Variationen:

- Feta
- geröstete Speckwürfel
- Paprika
- Feta
- getrocknete Tomaten fein gewürfelt
- rote Zwiebel
- Jungzwiebel
- geraspelte Karotten

