

Probier mal!



Sonnige Blütenaufstriche

Würziger Topfen Glücks Aufstrich

- 1 Joghurt (200g)
- 1 Topfen/Quark (250g)
- 1 Zwiebel klein würfelig schneiden
- 3 Tl Glücksgewürzblütenmischung
- 1 gestr. Tl Ayurvedisches Zaubersalz

Zutaten gut miteinander verrühren-
und mit Glücks Gewürzblüten dekorieren.



Scharfmacher Topfen Aufstrich

- 1 Joghurt (200g)
- 1 Topfen/Quark (250g)
- 6- 8 getrocknete, eingelegte Tomaten
- 1 kleiner Zwiebel kleinwürfelig schneiden
- 3 Tl Scharfmacher Gewürzblütenmischung
- 1 Tl Paprika süß
- 1 gestr. Tl Ayurvedisches Zaubersalz

Zutaten gut miteinander verrühren -
und mit Scharfmacher Gewürzblüten dekorieren.

Frischer Schutzengel Joghurt Aufstrich

- 1 Joghurt (200g)
- 1 Topfen/Quark (250g)
- 2-3 Radieschen oder Karotten –
klein würfelig schneiden
- 2 Tl Schutzengel Gewürzblütenmischung
- 1 gestr. Tl Ayurvedisches Zaubersalz

Zutaten gut miteinander verrühren –
und mit Schutzengel Gewürzblüten dekorieren.

Mediterraner Gute Laune Aufstrich

- 1 Joghurt (200g)
- 1 Topfen/Quark (250g)
- 6 - 8 getrocknet, eingelegte Tomaten–fein hacken.
- 3 Tl Gute Laune Gewürzblütenmischung
- 1/2 Tl Ayurvedisches Zaubersalz

Zutaten gut miteinander verrühren -
und mit Gute Laune Gewürzblüten dekorieren.

Sonnenkuss Curry Joghurt Aufstrich

- 1 Joghurt (200g)
- 1 Topfen/Quark (250g)
- 1 gelber Paprika fein hacken
- 2 Eßl. Rosinen fein hacken
- 2 Eßl. Pinienkerne fein hacken
- 1/2 Mango fein hacken
- 3 Tl Sonnenkuss Gewürzblütenmischung
- 1 gestr. Tl Ayurvedisches Zaubersalz

Zutaten gut miteinander verrühren –
und mit Sonnenkuss Gewürzblüten dekorieren.