



GUTE LAUNE
Kräutertopfen-Aufstrich

NATUR
für die Sinne.

www.sonnentor.com



SONNENTOR[®]

GUTE LAUNE

Kräutertopfen-Aufstrich

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Magertopfen (Quark)
- 100 g Gervais (Frischkäse)
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 EL Gute Laune-
Gewürz-Blüten-Mischung
- 1 Prise Sonnentor Zaubersalz

ZUBEREITUNG:

1. Topfen, Gervais und Sauerrahm gut mit Olivenöl verrühren.
2. Zwiebel fein hacken und daruntermengen.
3. Gewürz-Blüten-Mischung einrühren und etwas salzen.
4. Aufstrich ca. 5 Min. ziehen lassen und abschmecken.

5. In einer Schale anrichten und mit etwas Gewürz-Blüten-Mischung bestreuen. Dazu schmeckt am besten Vollkornbrot.



Probieren Sie doch
auch unsere anderen beiden
Gewürz-Blüten-Mischungen:
ENERGIE (scharf-pikant)
FLOWER POWER (süß-würzig)