Käsemaus


©www.maritsch.com - Michael Maritsch

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Topfen: 4 EL
- Landfrischkäse: 4 EL
- Karotte: 1 Stück
- Salatblatt: 4 Stück
- Radieschen: 2 Stück
- Sonnenblumenkerne: 8 Stück
- Schnittlauch

Zubereitung:

Topfen und Landfrischkäse in einer Schüssel vermischen. Salatblatt auf ein Teller legen. Mit einem Esslöffel aus der Topfen-Landfrischkäse-Mischung einen Mauskörper auf das Salatblatt setzen.

Karotte schälen und in längliche Karottensticks schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Mäuseohren (Radieschenscheiben), Mäuseschwanz (Karottenstick), Mäuseaugen (Sonnenblumenkerne) und Barthaare (Schnittlauch) einsetzen. Die restlichen Gemüsestücke gemeinsam mit der Käsemaus und einem Vollkornweckerl genießen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
57 kcal	2,3 g	1,3 g	3 g	2,9 g	5,4 g	0,73 g	0,16 g

Allergen(e):

G - Milch