

©Land OÖ. mit KI-Unterstützung

Kürbiskern-Joghurt-Creme

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Joghurt, natur: 250 g
- Topfen: 125 g
- Kürbiskerne, grob gehackt und geröstet: 30 g
- Kürbiskernöl: 10 g
- Schnittlauch, fein gehackt: 10 g
- Apfelessig, nach Geschmack: 10 g
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Kürbiskerne grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Anschließend auskühlen lassen.
- Joghurt und Topfen in einer Schüssel glatt verrühren.
- Kürbiskernöl, Apfelessig und den fein geschnittenen Schnittlauch unter die Joghurt-Topfen-Mischung rühren.
- Kürbiskerne einarbeiten und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kürbiskern-Joghurt-Creme mindestens 15–20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
57 kcal	3,8 g	1,4 g	1,7 g	1,6 g	3,5 g	0,33 g	0,24 g

Allergen(e):

G - Milch