

Pistazien-Tomaten-Aufstrich

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Pistazien, gesalzen, geschält: 100 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Cocktailtomaten: 150 g
- Topfen: 150 g
- Frischkäse: 150 g
- Tomatenmark: 20 g
- Zitrone (Saft): 0,5 Stück
- Pfeffer
- Paprika, edelsüß: 0,5 TL

Zubereitung:

Pistazien und Knoblauch klein hacken. Tomaten halbieren oder klein schneiden. Mit allen weiteren Zutaten vermischen und abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
330 kcal	26 g	10 g	6,7 g	4,9 g	15 g	2,72 g	0,77 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte