



FEIGEN-FRISCHKÄSE-CREME

ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g	Frischkäse
2	Feigen
½ TL	Kurkuma
½ TL	Curry
etwas	Honig oder Agavendicksaft zum Verfeinern

ZUBEREITUNG

1. Feigen kleinschneiden (Schere ist hilfreich).
2. Die Feigen, Kurkuma, Curry unter den Frischkäse mengen und einweichen lassen (ca. 30 Min.).
3. Ggf. etwas Wasser oder eine pflanzliche Alternative zu Milch für eine cremige Konsistenz hinzufügen.
4. Die Feigen mit einer Gabel zerdrücken und alle Zutaten vermengen.
5. Mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	320 kcal/1343 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	7,4 g	10 %
Fett	16 g	48 %
Kohlenhydrate	33 g	42 %
Ballaststoffe gesamt	0 g	0 %