



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

## Kräuteraufstrich

### Zutaten:

- 125 g Topfen
- 125 g Sauerrahm
- Kümmel gemahlen
- Senf
- Paprika mild
- etwas Knoblauch feinst geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 1 HV aromatische (Wild-)Kräuter  
z.B. Gundelrebe, Kerbel, Luststock, Vogelmiere

### Zubereitung:

Kräuter fein schneiden und alle Zutaten gut verrühren.

Was und wieviel genommen wird ist ganz individuell!