

## Frühstück &#034;Hüttenzauber&#034;

### Zutaten (für 1 Personen):

- 50 g Cocktailtomaten
- 70 g Gurke
- 0,5 Avocado
- 200 Hüttenkäse
- 1 Prise Kräutersalz
- nach Geschmack: italienische Kräuter

Cocktailtomaten waschen und vierteln, Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Avocado schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse mit Hüttenkäse und Gewürzen vermengen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

### Tipp:

Der "Hüttenzauber" schmeckt als Aufstrich oder Dip zu Brot, aber auch solo als herzhaft-frisches Frühstück. Er ist schnell zuzubereiten und macht lange satt.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Silke Bartelt

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)