

Frühstück "Hüttenzauber"

Zutaten (für 1 Person oder als Dip für 4 Portionen):

- 50 g Cocktailtomaten
- 1 (ca. 70 g) Gurke
- ½ Avocado
- 200 g Hüttenkäse
- 1 Prise Kräutersalz
- nach Geschmack: italienische Kräuter

Die Cocktailtomaten (oder eine große Tomate) waschen und vierteln, die Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Avocadohälfte schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse mit Hüttenkäse und Gewürzen vermengen und etwa ½ Stunde durchziehen lassen.

Tipp:

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

Nährwerte (als Frühstück für 1 Person):

370 kcal, 23 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe

Nährwerte als Aufstrich bei 4 Portionen jeweils:

92 kcal, 6 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 1,5 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Blasenentzündung

Bluthochdruck

COPD

Fettleber

Fettstoffwechselstörung

Hashimoto

Herzschwäche

Metabolisches Syndrom

Zöliakie (Hinweis: Eine Verunreinigung mit Gluten kann bei verarbeiteten Produkten nicht ausgeschlossen werden. Achten Sie daher sicherheitshalber auf die Kennzeichnung als "glutenfrei")

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin: Silke Bartelt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen