

# Kräuterfrischkäse selber machen

## Zutaten für 250 g Kräuterfrischkäse

- 250 g Frischkäse pur | am besten Bio-Qualität
- 2 EL Pflanzendrink | z.B. Hafermilch
- 2 bis 4 EL frische Kräuter, z.B. Schnittlauch und/ oder Petersilie | alternativ: getrocknete Kräuter (mit frischen Kräutern schmeckt es uns allerdings besser)
- Salz
- Pfeffer
- optional: 1 kleinere Zwiebel, z.B. Schalotte oder Frühlingszwiebel und 1 Prise Knoblauchpulver

### Hilfsmittel:

- Kochlöffel oder Silikonschaber
- Küchenmesser
- Schüssel

**Nährwertangaben pro 100 g:** 235 kcal | 5 g KH | 7 g E 21 g F

**Abkürzungen:** g = Gramm | EL = Esslöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

## Zubereitung des Frischkäse-Dips aus frischen Kräutern

**1. Kräuter vorbereiten:** Die Kräuter säubern und mit einem Küchenmesser fein hacken. Optional die Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken.

**2. Kräuterfrischkäse zubereiten:** Den Frischkäse zusammen mit dem Pflanzendrink in eine Schüssel füllen. Die Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren. Die Kräuter und ggf. die Zwiebelstücke unterheben. Mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Knoblauchpulver abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

## Haltbarkeit

Den Kräuterfrischkäse innerhalb von etwa 3 Tagen verzehren und verschlossen im Kühlschrank lagern.



*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit  
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken