

Feigen-Frischkäse

Zutaten | 4 Portionen

8	Feigen
250 g	Frischkäse
1	Limettenabrieb
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

- Feigen waschen und trockentupfen.
- Zwei Feigen schälen, Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse vermengen.
- Feigen-Frischkäsemischung mit dem Limettenabrieb und Salz und Pfeffer abschmecken.
- Restlichen Feigen vierteln und den Feigen-Frischkäse auf den Feigenvierteln anrichten.
- Dazu schmeckt ein kräftiges Bauernbrot oder Walsnussbrot.

Tipp:

Alternativ schmeckt auch einen würziger Ziegenfrischkäse zur Feige.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
146 kcal	9,6 g	11,3 g	4 g	61 mg