



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Hüttenkäsetaler mit Süßkartoffelstampf

Zutaten

1 Teelöffel Bärlauch, getrocknet

1 Esslöffel Cashewkerne

120 ml Wasser

0.5 Mittelgroße(s) Paprika

20 g Dinkelvollkornmehl

1 Mittelgroße(s) Süßkartoffel

1 Teelöffel Linufit® Pur

0.5 Teelöffel Salz

0.5 Mittelgroße(s) rote Zwiebel

200 g körniger Frischkäse

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

Zubereitung

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 429 kcal

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Paprika waschen und fein würfeln, ebenso die rote Zwiebel.
3. Die Kräuter waschen, trocknen und hacken.
4. Hüttenkäse mit Dinkelvollkornmehl, Dr. Budwig Linufit Pur und den weiteren Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken.
5. Die Mischung zu Talern formen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech geben.
6. Ca. 15.
7. -20 Minuten im Ofen backen.
8. Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
9. Die Cashewkerne hacken.
10. Das Wasser aufkochen und etwas salzen.
11. Die Süßkartoffel ca. 15-20 Minuten darin garen.
12. Die Süßkartoffeln vom Herd nehmen, stampfen und mit Bärlauch, Curry, Salz, buntem Pfeffer und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl abschmecken.
13. Cashewkerne darüber streuen und gemeinsam mit den Hüttenkäsetalern servieren.