



## *Lachsaufstrich*

der Proteinbooster fürs Brot



### *Nährwerte*

gesamt (ca. 160g)

447 kcal / 3g KH / 17,2g E / 21,6g F

pro Portion (ca. 20g)

55,9 kcal / 0,4g KH / 2,2g E / 2,7g F

### *Zutaten*

- 1/2 Box Lachsschnitzel
- 2 EL Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 1 EL saure Sahne
- Chiliflocken
- Pfeffer

### *Zubereitungszeit*

5 Minuten

### *Zubereitung*

1. Lachsschnitzel abtropfen lassen (so wenig Öl wie möglich)
2. alle Zutaten vermischen
3. mit dem Mixstab pürieren