

Inhaltsverzeichnis

Husaren-Aufstrich.....	1
Landfrisch-Aufstrich	1

Husaren-Aufstrich

1 Becher Magertopfen,
3 Zehen Knoblauch, frisches Dillkraut, Schnittlauch, Petersilie
klein zerhacken, ev. rotes Paprikapulver; ein wenig Magerjoghurt um den Aufstrich
streichfähiger zu machen

[2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE](#)

dazu leichtes Knäckebrot

Landfrisch-Aufstrich

1 Becher Hüttenkäse, mager, Zwiebel fein gehackt, frische Kräuter wie Dill, Schnittlauch,
Petersilie, ein wenig Magerjoghurt um den Aufstrich streichfähiger zu machen

[2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE](#)

dazu leichtes Knäckebrot