

Frischkäse-Feta-Aufstrich

Zutaten

1 Karotte

½ rote Paprika

120 g Feta

200 g Frischkäse

1 Knoblauchzehe

5 Mandeln

1 TL Salz

1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Knoblauchzehe, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Karotte und Paprika in einen Mixer geben und zerkleinern
- Feta, Frischkäse, und Salz dazu geben und nochmals zerkleinern