



Lachsaufstrich

Passend für Mahlzeiten

Abendessen, Snacks, Frühstück

Low Carb

Proteinreich

Nährwertangaben

pro Portion

88,6 kcal

Energie

6,1 g

Fett

2,7 g

GFS

2,2 g

Kohlenhydrate

1,6 g

Zucker

6,2 g

Protein

0,2 g

Salz

Zutaten

für **20 Portionen** (1 Portion = 54.65 g)

100 g Lauchzwiebel roh

400 g Lachs roh mariniert Fischzuschnitt

340 g Frischkäse mind. 10% Fett i. Tr.

200 g Creme fraiche 30% Fett

3 g Pfeffer

50 g Dill

Zubereitung

Zuerst die Zwiebeln sehr fein würfeln und mit dem Frischkäse und der Crème fraîche cremig rühren. Den Lachs nicht zu fein mixen und unter die Frischkäsemasse rühren. Mit einer Prise Pfeffer würzen und evtl. etwas in dünne Ringe geschnittene Frühlingszwiebel unterheben. Schmeckt sehr lecker zu Pellkartoffeln, oder z. B. auf Cracker, als Dip zu Gemüsesticks oder einfach als Brotaufstrich. Alternativ Creme fraiche gegen Quark austauschen!