

Pastenvariationen

jeweils 2 Eiweißportionen

Thunfischpaste

60 g Frischkäse (bis 130 Kcal/ 100 g)

60 g Thunfisch (im eigenen Saft)

Saure Gurke, gehackt

Zwiebel, gehackt

Salz, Pfeffer

Forellensauce

60 g Frischkäse (bis 130 Kcal/100 g)

60 g geräuchertes Forellenfilet

Dill, gehackt

Salz, Pfeffer

Käsepaste

80 g Hüttenkäse

20 g Schafskäse (bis 45 % i. Tr.)

Basilikum, gehackt

Salz, Pfeffer

Die Zutaten jeweils zu einer glatten Masse verarbeiten und als Brotaufstrich oder als Dipp verwenden!