



CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.



## Kürbiskernaufstrich

### aus dem Thermomix

Die Knoblauchzehe für 3 Sek. auf Stufe 8 zerkleinern. Danach die Kürbiskerne dazugeben und erneut 3 Sek. auf Stufe 5 zerkleinern.

Die restlichen Zutaten in den Mixtopf geben und 10 Sek. auf Stufe 3 verrühren.

**Arbeitszeit:** ca. 10 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe

### Zutaten für 5 Portionen:

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| <b>1 m.-große</b> | Knoblauchzehe(n) |
| <b>3 EL</b>       | Kürbiskerne      |
| <b>200 g</b>      | Frischkäse       |
| <b>1 ½ EL</b>     | Kürbiskernöl     |
|                   | Salz und Pfeffer |

**Verfasser:** nino24100