

## Thunfisch-Frischkäse-Aufstrich

einfach, schnell & lecker

### Man nehme

- 250g Frischkäse mit Kräutern
- 1 Büchse Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Zwiebel
- Kräuter
- Salz, Pfeffer, Knoblauch



### Zubereitung

Die Zwiebel klein schneiden. Dann alles mit einer Gabel vermengen.

### Variation

Etwas Chili, Paprika edelsüß und / oder Paprika rosenscharf und Cayennepfeffer geben dem Aufstrich Schärfe, die den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anheizt. Bei Bedarf kann der Aufstrich mit Olivenöl verfeinert werden.

Kräuter können nach Belieben ergänzt werden z.B. Petersilie, Dill.

Mit ein paar Spritzern Zitronensaft bekommt der Aufstrich einen „Frischekick“.

### Tipps

Dazu passt gut ein Quarkbrötchen, das LOGI-Brot oder das Low Carb Brot (siehe Rezepte). Der Aufstrich kann auch als Dip für Gemüse oder auch als Grillbeilage verwendet werden.

### Vorteile

- Der Thunfisch liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß
- Die pikanten Gewürze heizen Stoffwechsel und Fettverbrennung an
- Der Zitronensaft bringt Vitamin C und den „Frischekick“