

## Räucherforellenaufstrich

15 dag Forellenfilet geräuchert  
½ Pkg Magertopfen  
2 EL Sauerrahm  
Kren, Dille, Senf, Salz

Forellenfilet mit der Gabel grob zerdrücken, mit restlichen  
Zutaten verrühren und mit Pürierstab zu einem  
cremigen Aufstrich pürieren.

*Nährwerte pro Portion/inkl. 2 Scheiben Vollkornbrot (ca.): 318 kcal//24g Eiweiß /4g Fett/50g Kohlenhydrate  
/9g Ballaststoffe/ 3,3 BE*



Forelle und Saibling sind  
heimische Fische mit  
einem beachtlichen  
Gehalt an Omega 3  
Fettsäuren für ein  
gesundes Herz!