



# Hanfaufstrich



10 MIN.



10 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD



## ZUTATEN

250 g Magertopfen  
200 g Frischkäse  
1/2 Becher Sauerrahm  
3 EL Bio-Hanföl  
100 g Hanfsamen  
geschält  
Frische Hanfblätter  
(wenn vorhanden)  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten gut miteinander mischen, die frischen Hanfblätter drüberstreuen.

