

### 3-Kraft Topfencreme mit Sesam Krokant

#### Zutaten:

125 g Topfen  
Mineralwasser  
1-2 EL Leinöl  
1-2 TL Orangen-Limetten Honig  
10 Tr. Sanddornöl  
Obst (Beeren, Äpfel, Birnen,...)  
Nüsse, Mandeln,

#### Sesam Krokant-Streusel:

25 g Sesam  
10 g Kokosblütenzucker

#### Zubereitung:

Topfen mit Honig süßen und mit Mineralwasser glatrühren, Leinöl und Sanddornöl hinzufügen, abschmecken und in ein Glas füllen. Mit kleingeschnittenem Obst nach Saison garnieren und mit Sesam-Krokant bestreuen.

**Sesam-Krokant:** Sesam ohne Fett rösten bis er duftet und mit Kokosblütenzucker karamelisieren.



Leinöl mit bis zu 58 % Alpha-Linolensäure ist ein wahrer **Radikalfänger**.

### Orangen-Limetten Honig vorzugsweise Akazienhonig (geschmacksneutral)

#### Zutaten:

250 g Honig  
10 Tropfen Orange süß bio  
10 Tropfen Limette gepresst

#### Zubereitung:

Honig mit ätherischen Ölen mischen, etwas nachziehen lassen. Köstlich zum Verfeinern von Speisen und Getränken.

**Tipp:** Schmeckt hervorragend in Kombination mit Kokosöl (Honigbrot)

