

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 glattrühren, 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)

