



FRÜHSTÜCK (für 2 Personen)

CAMEMBERT-DIP

als Aufstrich für Brot oder Brötchen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact, Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Camembert, mind. 45 % Fett i. Tr.	100 g
Crème fraîche mit Kräutern	50 g
Mini-Paprika, rot oder gelb	2 Stück (20 g)
Cayennepfeffer	nach Belieben

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	216 kcal
Eiweiß:	1,2 g
Fett:	18,7 g
Kohlenhydrate:	0,9 g
Kalzium:	306 mg
Vitamin D:	0,29 µg



ZUBEREITUNG:

- Den Camembert (am besten schon etwas reifer) in kleine Stücke schneiden, Kräuter-Crème fraîche dazugeben und zu einer möglichst glatten Masse zerdrücken. Nach Belieben mit Cayennepfeffer würzen.
- Paprika waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Unter den Käse heben.

TIPP 1: Vor dem Verzehr den Dip 1–2 Stunden im Kühlschrank **durchziehen lassen**.



TIPP 2: Ein paar Paprikawürfel zum **Dekorieren** des Dips übrig lassen und vor dem Servieren darüber streuen.

TIPP 3: Auch etwas Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, **passt geschmacklich** gut dazu und sieht dekorativ aus.



Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose