

---

## Rezept: Kurkuma-Aufstrich

---

### Zutaten

200 g Frischkäse  
3 EL Sesam  
1 TL Kurkumapulver  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
grüne Salatblätter, die als Schiffchen dienen  
rote und grüne Kresse



vegetarisch

### Zubereitung

1. Frischkäse mit 2 EL Sesam, Kurkuma und Olivenöl gut verrühren.
2. Knoblauch schälen, fein hacken und unter den Kurkuma-Aufstrich rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aufstrich auf die Salatblätter geben.
4. Kresse zusammen mit restlichem Sesam über den Kurkuma-Aufstrich streuen.

*Tipp: Wer keine Kresse mag, kann auch andere Kräuter nehmen. Sie sind sehr gesund, weil sie viele Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe haben. Sie sind ein guter Muntermacher und eine schöne Deko. Auch Gemüse-Sticks, zum Beispiel Zucchini, Möhren, Sellerie, schmecken gut mit dem kurkuma-Aufstrich.*

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)