



Weilburger Wanderschule - Gesundheitswanderkurs

Ziegenkäse-Walnuss-Aufstrich



Alle Zutaten gibt es in Bio-Qualität beim Discounter oder natürlich im Bio-Hofladen des [Rathsbacher Hofes](#).

Zutaten für 4 Portionen

- 50 g Walnusskerne
- 1/2 kleine Birne
- 6 Stiele Thymian
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL von Volkers Honig
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Nährstoffe: 130 kcal, 13 g Kohlehydrate, 7 g Fett, 4 g Eiweiß

Zubereitung:

Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Birne schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken tupfen.

Vom Thymian Blättchen abzupfen. Frischkäse, Walnüsse, Birne, Thymian und Honig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Brot anrichten, mit Thymian garnieren.