Schafmilchcreme einfach selber herstellen!

Das Wochenende naht und wenn ich so raus schaue und dem Wetterbericht folge, dann stelle ich mit Freude fest, dass das kommende Wochenende zum Grillen einlädt.

Am besten zwei bis drei Tage vor dem Wochenende besorge ich Schafskäse und Schafmilchjoghurt, die Grundlage für meine Dips zum Grillen.
Ihr kennt doch sicherlich alle die türkischen bzw. griechischen Stände im Supermarkt, wo es all die schönen Leckereien wie Oliven, getrocknete Tomaten usw. und eben auch die Schafskäsedips zu kaufen gibt. Da die Dips so lecker sind, wird gerne mal zugeschlagen, was sich wiederum auf den Inhalt des Geldbeutels negativ auswirkt. Also habe ich angefangen diesen Dip selber herzustellen.
Dabei habe ich festgestellt, wie einfach die Zubereitung ist und ich dabei auch noch richtig Geld sparen kann. Außerdem weiß ich genau, welche Inhaltsstoffe in meine Dips sind.

Dazu brauche ich:
• 500 gr. Schafmilchkäse (in Salzlake eingelegt)
• 1/2 Becher Schafmilchjogurth (pro Becher 200 gr.)
• 1 Zitrone (Saft einer Zitrone)

Alles zusammen mit einem Stabmixer bzw. Zauberstab pürieren, bis eine Creme entstanden ist.
Dann ist die Grundmasse schon fertig! Daraus mache ich mehrere kleinere Portionen und lasse dann meiner Kreativität freien Lauf.

Nun ist Eure Kreativität gefragt, Ihr könnt diese Creme ergänzen mit z.B.:
• Salz könnt Ihr dazugeben, ist aber nicht nötig, da der Käse aus der Salzlake kommt

- Getrockneten Tomaten und Tomatenmark
- Knoblauch und Zwiebeln
- Kräutern und Gewürzen
- Chili, Ingwer, Pfeffer und Kurkuma
- Geraspelte Gurken und/oder frische Tomaten

Oder was haltet Ihr von einer süßen Variante? Dazu einfach in die Grundmasse Honig, Agavensirup oder Ahornsirup geben, je nach Geschmack.
Entweder nur süß lassen, oder mit Curry abschmecken.

Alles was Euch so einfällt und worauf Ihr Appetit habt.

Die fertigen Dips in Schraubgläser füllen, im Kühlschrank schön durchziehen lassen und dann lasst es Euch schmecken!

Diesen Schafskäse und den Schafmilchjogurth bekommst Ihr z.B.: bei Familia, Combi, Lidl und Aldi.

Mein Grillfleisch hole ich beim Metzger meines Vertrauens, das ist die Fleischerei Kuper, Uhlhornstraße 3, 26345 Bockhorn.
Ich empfehle Euch, gerade zum Wochenende Eurer Grillfleisch vorzubestellen. Das Grillfleisch und vor allem die frischen Grillbratwürstchen finden einen reißenden Absatz.

Mein Geflügel-Grillfleisch hole ich beim Geflügelhof meines Vertrauens und das ist der Onken´s Hof, Astede 59, 26340 Neuenburg.
Ab-Hof-Verkauf von Frischgeflügel und Geflügelspezialitäten jeden Freitag von 15:00 bis 18:00 Uhr. Wenn ich größere Mengen an Geflügel-Grillfleisch brauche, dann bestelle ich meinen Einkauf vor.
Ihr glaubt gar nicht, wie viel Platz die Hühner dort auf den riesigen Wiesen haben, alleine der Anblick lohnt schon einen Besuch beim Onken Hof, am besten mit Kind und Kegel, dort auf dem Hof gibt es immer wieder etwas zu entdecken.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung