RITA HENGERER
Gesundheitsberaterin GGB

Südstraße 158/1
74072 Heilbronn
Telefon 07131 5947496
www.vollwertkost-berater.de

Kressebutter

100 g	weiche Butter
50 g	Creme fraiche
1	Knoblauchzehe, gepresst
¼ TL	Senf
½ TL	Kräutresalz
1	kleine rote Zwiebel oder Lauchzwiebeln
1	Schale Kresse

Butter schaumig rühren. Creme fraiche, Knoblauchzehe, Senf und Kräutersalz dazugeben, unterrühren und abschmecken. Zwiebel oder Lauchzwiebel sehr fein schneiden und mit einer Hälfte der Kresse unter die Butter heben. Mit der zweiten Hälfte der Kresse garnieren. In einer Glasschale anrichten.

Tipp: Die Kresse lässt sich am besten mit einer Schere über dem Wurzelballen abschneiden.

(Aus dem Gesundheitsberater März 2009)