

Ananas Schinken Aufstrich

Hallo!  
Wie handhabt Ihr das Abendessen? Wird da nochmals warm  
gekocht oder es eine kleine oder große Jause oder fällt das  
Abendessen aus? Dinner Cancellation soll ja gesünder sein als  
wichtigst das eben mit den Dingen die gesünder sind meistens  
schwerer umzusetzen. Bei der Schwerehung muss erstmal bezwungen  
werden. Also fällt Dinner Cancellation bei mir aus!



Warm wird bei uns nicht bzw. sehr selten gekocht. Wir essen  
das gemeinsam zu Mittag warm und eine warme Mahlzeit am Tag  
Aber bleibt für uns nur mehr die Variante "Jause". Aber auch da  
nicht immer das gleiche essen für eine Jause! Man will doch  
ganz gibt es bei uns öfters mal verschiedene Aufstriche. Ein  
wunders. Brot oder Gebäck, klein geschnitten, Aufstrich  
und fertig ist ein schnelles, gesundes Abendbrot. Gemüse dazu



# Ananas Schinken Aufstrich

200 g Frischkäse

150 g Ananas

100 g Schinken

70 g Lauch

Salz, Pfeffer

Frischkäse cremig rühren

Ananas gut abtropfen lassen. Wirklich gut abtropfen, sonst  
wird der Aufstrich zu flüssig. Man kann natürlich eine  
frische Ananas nehmen zu flüssig. Man kann natürlich eine  
Schinken und Lauch in kleine Würfel schneiden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Die Ananas gibt dem Aufstrich so viel Frische und  
fruchtiges. Ich liebe diese Kombination.  
Wenn sich Gäste ansagen, ist dieser Aufstrich ein perfekter  
fertig. Einfach Party-Essen. Noch schneller geht es wenn man  
fertig. Einfach Party-Essen. Noch schneller geht es wenn man  
Sturm, den man momentan überall bekommt. dazu noch ein Glaschen





Kennt jeder von Euch Sturm? Sturm ist Traubenmost,“ dessen  
Sturmgewitter gerade angefangen hat, genannt „Sturm“, dessen  
verfliegene auch Atkondol und kann an dem schon mal zu Kopf  
das sie fließen, Flasche zu heilen an dem schon mal zu Kopf  
Auto gegeben, mein Mann und die Kids, wäre ein es Gas tank  
Atkondol, Wolke im Auto haben?!” will schon eine





