



# GAPS Eiaufstrich

Stage 4



6 Portionen



15 minutes



## ZUTATEN

250g Topfen (selbstgemacht/fermentiert)

100g Sauerrahm

(selbstgemacht/fermentiert)

50 g Weidebutter

3 Eier

Schnittlauch

Salz und Pfeffer



## ZUBEREITUNG

1. Die Eier für 10 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen
2. Topfen, Sauerrahm und zimmerwarme Butter gut verrühren (oder ev. mixen)
3. Nun die Eier in kleine Stücke schneiden und mit Schnittlauch der Topfen-Sauerrahm-Butter Mischung hinzufügen
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



## NOTES

Topfen und Sauerrahm die 24 Stunden fermentiert wurden, enthalten kaum noch Laktose da während der Fermentation der Milchzucker durch die Bakterien abgebaut wird.

