Thunfisch-Aufstrich

Unser lecker cremiger Thunfischaustrich mit einer köstlichen Kombination aus Mais, Paprika und der Frische von Petersilie. Dieser herzhafte Aufstrich ist nicht nur einfach zuzubereiten, sondern auch ein wahrer Genuss für Gaumen und Augen. Entdecken Sie diese schmackhafte Delikatesse.

Thunfisch ist nicht nur köstlich, sondern auch eine ausgezeichnete Quelle für hochwertige Proteine und Omega-3-Fettsäuren, die gut für das Herz-Kreislauf-System sind. Durch seinen milden Geschmack eignet sich Thunfisch hervorragend für verschiedene Rezepte, darunter auch für herzhafte Aufstriche.

Die Kombination von knackigem Mais, Paprika, Chili und Zwiebeln verleiht unserem Thunfischaustrich eine angenehme Süße und eine leichte Schärfe. Paprika ist zudem reich an Vitamin C und Antioxidantien, während Mais eine gute Quelle für Ballaststoffe ist, die die Verdauung fördern und den Blutzuckerspiegel stabilisieren können. Das ganze wird unter eine leichte Mayonnaise gehoben und sorgt für diese cremige aber dennoch knackige Konsistenz.

Die fein gehackte Petersilie verleiht unserem Thunfischaustrich eine erfrischende Note und verstärkt den Geschmack aller Zutaten. Petersilie ist reich an Vitamin K, das wichtig für die Knochengesundheit ist, sowie an Vitamin A und C, die das Immunsystem unterstützen.

Unser Thunfischaustrich mit Mais, Paprika und Petersilie schmeckt auf frischem Baguette, Crackern oder als Dip für Gemüsesticks hervorragend. Er eignet sich auch perfekt als Belag für Sandwiches und Wraps.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	950 kj
Brennwert kcal	245,6 kcal
Fett	20 g
davon gesättigte Fettsäuren	11 g
Kohlenhydrate	4,2 g
davon Zucker	2 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	9,5 g
Salz	0,37 g
Natrium	0 g

Allergene

Hühnerei	Ja
Milch	Ja

Fisch	Ja
Senf	Ja

Zusätzliche Informationen

Zutaten
Thunfisch (Konserve), Mayonnaise (mit einer Zuckerart und Süßungsmittel), Zwiebel, Paprika, Mais, Chilli, Petersilie, Salz, Pfeffer
Inverkehrbringer
Fisch Klaassen