

## Frischkäsebällchen

---

Zutaten für die Frischkäsebällchen:  
(je 6 Stück)



### *Variante 1: Kürbiskernbällchen*

30 g Frischkäse  
15 g Topfen  
8 g Kürbiskerne gemahlen oder fein gehackt  
+ fein gehackte Kürbiskerne zum Wälzen  
1 EL Kürbiskernöl  
Salz

### *Variante 2: Paprikabällchen*

30 g Frischkäse  
15 g Topfen  
8 g Sonnenblumenkerne fein gehackt  
1 TL Öl  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver zum Wälzen

### *Variante 3: Kräuterbällchen*

30 g Frischkäse  
15 g Topfen  
1 TL Kürbiskernöl

Salz und Pfeffer

frische Kräuter, fein gehackt (z.B. Schnittlauch oder Petersilie) zum Wälzen

Zutaten so kalt wie möglich zusammenmischen. Die Hände vor dem Rollen mit kaltem Wasser waschen. Dann bleibt der Frischkäse nicht so an den Händen kleben.

