



AUTORIN: LAURA HBLW SAALFELDEN

Topfen-Vollkornweckerl mit Topfenkräuteraufstrich: Gesund und heilend mit Topfen

Kennen Sie die Aussage: „Der redet lauter Topfen.“ Dabei handelt es sich bei dem in diesem Vergleich gering geschätzten Milchprodukt um ein sehr wertvolles Nahrungsmittel mit wichtigen Heilkräften. Topfen wird aus pasteurisierter Milch hergestellt, die durch die Zugabe von Lab und/oder Säure „dickgelegt“ wird. Nach einigen Stunden wird die entstandene gelartige Masse geschnitten und die feste Molke durch Auspressen oder Zentrifugieren von der flüssigen Molke getrennt. Abhängig von der Herstellungsart lässt sich der Topfen in drei verschiedene Arten wie grober, feiner Topfen und Löffelkäse unterteilen.

Topfen – ein Wunderwuzzi

In einer gesunden und ausgewogenen Ernährung darf der Topfen nicht fehlen. Er ist nicht nur leicht verdaulich, sondern auch ein perfekter Eiweißlieferant. Daneben sorgt der enthaltene Milchzucker für eine gesunde Darmflora. Topfen gilt als wahre Nährstoffbombe, da er wertvolle Vitamine wie A und D liefert. Zudem ist er reich an Kalzium, Kalium, Phosphor und essentiellen Aminosäuren, die eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielen.

Vielseitig einsetzbar

Neben den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen wird der Alleskönner auch als altes Hausmittel verwendet. Der Topfenwickel hat eine entzündungshemmende Eigenschaft und wird entweder direkt auf die Haut oder eingeschlagen in einem Tuch auf die betroffene Hautstelle aufgetragen. In der Küche kommt der bekannte Vertreter der Käsefamilie häufig zum Einsatz. Egal ob süß oder pikant, als Füllung oder Dip, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vor allem die Kombination von Brot und Topfen enthält viele natürliche Proteine.

ZUTATEN WECKERL

250g Magertopfen

1 Ei

250g Weizenvollkornmehl

1 Pkg. Backpulver

1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Topfen mit Ei verrühren und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Acht Brötchen formen und für 20 Minuten bei 180°C Heißluft hellbraun backen.
3. Für den Aufstrich einfach zimmerwarme Butter (50g), Topfen (250g), Frischkäse (100g), frische Kräuter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft miteinander glatrühren.

