



plantafood  
MEDICAL

---

# KOCHSTUDIO

---

## Spirulina mit Schmand

### Zutaten:

- 200 g Schmand
- 5 g Spirulina
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 g Knoblauch Pulver
- halben Teelöffel Olivenöl

### Zubereitung:

1. Schmand und Olivenöl vermischen.
2. Die restlichen Zutaten untermischen.
3. Nach Geschmack nachwürzen.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht Ihnen:  
**Plantafood Medical GmbH Am Sportplatz 3 D-56291 Leiningen**

Telefon: +49 6746 94110 [kochstudio@plantafood.de](mailto:kochstudio@plantafood.de)

[www.plantafood.de/plantafood-kochstudio](http://www.plantafood.de/plantafood-kochstudio)