

REZEPTE

Kräuterquark mit Vollkornbrot

Rezept für 2 Portionen

ZUTATEN

250 g Quark (mager)

4 EL Joghurt (1,5%Fett)

frische Kräuter (zum
4 EL Beispiel: Schnittlauch, Dill,
Petersilie, Kresse)

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

2 Scheiben Vollkornbrot
(ca. 100g)



Bild: Corinna Giesemann / fotolia

Zubereitung

1. Quark und Joghurt in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Eventuell etwas Wasser zugeben und glatt rühren.
2. Die Kräuter fein schneiden und unter den Quark mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

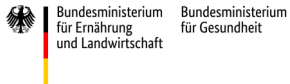
Der Kräuterquark ist ein frühlingsfrischer Brotaufstrich. Wer mag kann etwas fein gewürfelten oder gepressten Knoblauch dazugeben. Er passt auch prima zu Pell- oder Ofenkartoffeln.

QUELLE

oekolandbau.de

Das Rezept trägt das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/snack/kraeuterquark-mit-vollkornbrot/>