

Quark mit Knoblauch und Petersilie

Zeit gesamt 5min



8 Scheiben

Zubereitungszeit 5min





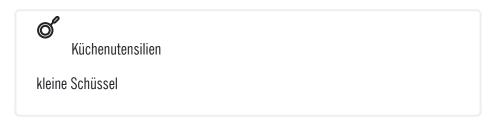
Zutaten

für 4 Portionen

Roggenbrot

Knoblauchzehen	1 St
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St
Quark 40 % Fett i.Tr.	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



- 1. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und auspressen.
- 2. In einer Schüssel Quark, Knoblauch und Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Aufstrich mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	405 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g