




Quark mit Knoblauch und Petersilie

 Dauer
5 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roggenbrot	8 Scheiben

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und auspressen.

In einer Schüssel Quark, Knoblauch und Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Aufstrich mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	402 kcal		
Kohlenhydrate	65 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	21 g	Fette	6 g