




# Quark mit Knoblauch und Petersilie

 Zeit gesamt  
5min

 Zubereitungszeit  
5min

 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

 Küchenutensilien

kleine Schüssel

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	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	21 g	Fette	6 g