Quark mit Tomaten und Basilikum



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	20 g
Strauchtomaten	4 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	200 g
Schlagsahne	50 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Ciabatta-Brot	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Tomaten waschen, Strünke entfernen und klein würfeln.

2. In einer Schüssel Quark und Sahne vermischen und die Tomatenwürfel sowie das gehackte Basilikum unterheben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufstrich auf Brote verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	4 g