



Quark mit Tomaten und Basilikum

 Dauer
10 min.

 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

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

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	200 kcal		
Kohlenhydrate	32 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	10 g	Fette	4 g