



# Kräuterquark mit Gemüsesticks

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|               |       |
|---------------|-------|
| Karotten      | 8 St. |
| Kohlrabi      | 1 St. |
| Paprika, rot  | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Salatgurken   | 1 St. |
| Kräuterquark  | 400 g |

## Zubereitung

1. Gemüse waschen. Karotten und Kohlrabi schälen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Karotten, Kohlrabi und Gurke in Stifte schneiden. Paprika in Streifen schneiden.
2. Gemüsesticks zusammen mit Kräuterquark servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Natürlich kannst du auch andere Gemüsesorten verwenden, die du lieber magst, zum Beispiel Stangensellerie, Radieschen oder Zucchini.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 288 kcal |
| Kohlenhydrate  | 39 g     |
| Eiweiß         | 14 g     |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 10 g     |