



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
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g