

fidelio

Sport-Gesundheits-Quark

Speisequark kann viel oder wenig Fett haben.

Magerquark hat fast nichts davon.

Dafür macht er stark... und fit... und satt!

Quark schmeckt auf Vollkornbrot zum Frühstück genauso gut wie abends, z.B. als Dipp auf Paprika.

Merke: g = Gramm, EL = Esslöffel, TL = Teelöffel.

1 Prise ist soviel wie zwischen zwei Finger passt.

Fitness-Kräuter-Quark

125 g / $\frac{1}{2}$ Päckchen Magerquark mit einem Schneebesen mit

2 EL saurer Sahne

4 EL Milch verrühren.

3 EL frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Melisse waschen und mit dem Wiegemesser sehr fein hacken.

1 ganz kleine Zwiebel oder eine halbe Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Kräuter, Zwiebel, 1 Prise Pfeffer und 1 Prise Salz unter den Quark rühren.

Starker Gurken-Quark

125 g / $\frac{1}{2}$ Päckchen Magerquark mit einem Schneebesen mit

2 EL saurer Sahne

4 EL Milch verrühren.

$\frac{1}{4}$ Salatgurke waschen und mit Schale raspeln

1 TL gewaschenen Dill fein hacken.

Gurkenraspel und Dill unter den Quark geben.

1 Prise Pfeffer,

1 Prise Salz und

1 Spritzer Zitronensaft unter den Quark rühren