

REZEPT

Aufstrich: Proteingold mit Quark

Aus Quark lässt sich ganz einfach und schnell ein erfrischender Brotaufstrich herstellen. Frische Kräuter verleihen dem Aufstrich eine würzige Note. Dazu passt das Veit Proteingold, das bei reduziertem Kohlenhydratanteil reich an Eiweiß ist. Es enthält 42 % weniger Kohlenhydrate als ein herkömmliches Dinkelbrot. In Kombination mit Leinöl entsteht ein leckeres, gesundes Vesper.



Zubereitungszeit: 5 min

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Scheiben Brot, z.B. Veit Proteingold
- 200-250 g Quark
- etwas Leinöl
- 1 Handvoll Kräuter, Kresse oder ein paar Radieschen

Zubereitung:

1. Die Brotscheiben mit Quark bestreichen, etwas Leinöl darauf träufeln.
2. Je nach Belieben mit frischen Kräutern wie Schnittlauch und Petersilie oder Kresse bestreuen.
3. Radieschen in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen.

Tipp: Wenn man den Quark ein paar Stunden in einem feinen Sieb abtropfen lässt, hat er fast die Konsistenz eines Frischkäses. Sofern das Sieb nicht fein genug ist, dieses mit einem feinen Geschirrtuch auslegen.

Wir wünschen einen guten Appetit!