



Quark

EASY VEGAN & VEGGIE

Zutaten für 1 Portion

Für den Quark:

- 200 g Sojaquark (vegan) |
Speisequark, fettarm (vegetarisch)
- Salz, Pfeffer
- je 1 EL getrocknete oder frische
Petersilie und Basilikum
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Leinöl

Weiter wird benötigt:

- 2 bis 3 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Quark miteinander vermengen und nach Gusto abschmecken
2. Den Quark bis zum Servieren kaltstellen.

Tipp: Zum Vollkornbrot als Dip oder Aufstrich reichen.

Nährwerte pro Portion

K: 10 g | E: 22 g | F: 14 g | kcal: 258 (vegetarisch)
K: 16 g | E: 26 g | F: 22 g | kcal: 368 (vegan)

Abkürzungen

g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel
K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett
kcal = Kalorien