

Zutaten

- 150 g vegane Frischcreme Natur
- (z. B. bedda Frischcreme oder Simply V cremig-frisch)
- 2 EL Sojajoghurt (natur, ungesüßt)
- 1 EL frischer oder getrockneter Schnittlauch
- 1 EL frische oder getrocknete Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 TL Agavendicksaft oder Rohrohrzucker
- Salz
- Pfeffer



Veganer Frühlingsquark

etwa 150 g
14 Minuten

- 1. Kräuter und Zwiebel vorbereiten:** Schnittlauch und Petersilie waschen (falls frisch) und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- 2. Basis cremig rühren:** Frischcreme, Sojajoghurt und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und gut verrühren, bis die Masse schön glatt und cremig ist.
- 3. Verfeinern:** Die vorbereiteten Kräuter und Zwiebelwürfel zum Frischcreme-Mix geben und vorsichtig unterheben.
- 4. Abschmecken & kühlen:** Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Anschließend im Kühlschrank mindestens 15 Minuten ziehen lassen. So entfaltet sich das Aroma noch besser.