

	Ernährung	Datum :
	Gesundes Frühstück	

## Kräuter-Quark

### Arbeitsmaterialien

Brettchen,  
 Kräutermesser  
 Schüssel  
 Gabel oder Löffel zum Verrühren

### Zutaten

500 g Magerquark  
 1 großer Becher fettarmer Joghurt  
 Zwiebelwürfel  
 bei Bedarf auch Knoblauch  
 Salz  
 Pfeffer  
 Milch  
 Sonnenblumenöl



### geeignete Kräuter:

Petersilie, Schnittlauch  
 Löwenzahn, Sauerampfer  
 Brennnessel, Schafgarbe

### Arbeitsanleitung

Zuerst müssen die Kräuter gründlich gewaschen werden.  
 Dann werden sie auf das Brettchen gelegt, zuerst geschnitten und dann gehackt.  
 Nun können sie in den Quark gerührt werden.  
 Etwas Sonnenblumenöl verfeinert den Quark, man kann auch etwas Milch oder Joghurt dazugeben.  
 Dann muss alles nur noch mit etwas Salz abgeschmeckt werden.  
 Wer es mag, kann Zwiebeln und Knoblauch ergänzen.

-----Fitnessbrötchen mit Quark und Radieschen dazu Gemüsesaft und Tee -----

1 Scheibe Vollkornbrot (oder Roggenbrot)  
 1 Radieschen  
 0,1 l Gemüsesaft  
 2 Tassen Tee

Quark auf dem Brot verteilen. Eine Hälfte mit Radieschenscheiben und Zwiebelwürfeln belegen, die andere mit Schnittlauch bestreuen. Leicht salzen und pfeffern. Gemüsesaft pikant abschmecken. Mit dem Frühstück servieren. Dazu Tee trinken.