



## Frischer Kräuterquark

### Zutaten:

250 g Naturquark, fettarm  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen

### Mengen nach Wunsch:

Petersilie  
Schnittlauch  
Basilikum  
Radieschen zum Belegen

### Gewürze:

Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß,

### Zubereitung:

Geben Sie den Naturquark in eine Schüssel.

Waschen und schneiden Sie die Kräuter. Schälen Sie den Knoblauch und die Zwiebel und schneiden Sie sie klein. Lassen Sie etwas Petersilie und die Radieschen zum Garnieren übrig. Geben Sie die Kräuter zu dem Naturquark. Würzen Sie den Kräuterquark mit den genannten Gewürzen ganz nach Geschmack.

Hervorragend geeignet als Brotaufstrich auf Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen zum Frühstück.

**Guten Appetit!**