

Kräuterquark

Frisch. Leicht. Gesund. Kräuterquark glänzt als gesunder Dip und als Aufstrich. Er passt perfekt zu [Pellkartoffeln](#) und Röstkartoffeln, schmeckt auf [Röstbrot](#), [Körnerbrot](#) sowie Baguette und ist der perfekte Dip für Gemüsesticks.



Kräuterquark | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 250 Gramm (veganer) Quark | 1 flachen Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | 10 Gramm Schnittlauch | 10 Gramm Petersilie | 10 Gramm Dill | 10 Gramm Basilikum | 10 Gramm Kresse | Optional: 1-2 Esslöffel (pflanzliche) Milch für mehr Cremigkeit



Kräuterquark | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (3 Minuten): 1. Kräuter sehr fein hacken. 2. Kräuter mit Quark, Salz und Pfeffer vermengen. 3. Optional etwas Milch hinzugeben, damit der Quark cremiger wird und sich besser als Dip eignet.

Hierzu passen hervorragend: [Pellkartoffeln](#), Röstkartoffeln, [Röstbrot](#), [Körnerbrot](#), Baguette oder Gemüsesticks.

Nährwerte/Portion: 98 Kalorien | 0,6 Gramm Fett | 6,7 Gramm Kohlenhydrate | 16,3 Gramm Eiweiß