



! Milcherzeugnisse

🕒 15 Minuten

# Kräuterquark



## **Zutaten für 2 Gläser à 300 ml**

- 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 6 Stängel Petersilie
- 6 Stängel Dill
- 5 Stängel Schnittlauch
- ¼ Salatgurke
- ¼ Apfel (süßer Geschmack)
- Salz
- Pfeffer



Vernetzungsstelle  
Kita- und Schulverpflegung  
Sachsen

- 
- 1 Den Quark abwiegen und in einer Schüssel glattrühren. Kräuter, Gurke und Apfel waschen und trocken schütteln bzw. abtropfen lassen.
  - 2 Petersilie, Dill und Schnittlauch mit dem Messer klein hacken. Gurke und Apfel in sehr kleine Stücke schneiden. Oder die Kräuter, die Gurke und den Apfel in einen Multizerkleinerer geben.
  - 3 Alles in den Quark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  - 4 Auf einem Brot oder mit Gemüsesticks servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

- ⓘ Mit den Resten von Gurke, Apfel und Kräutern lässt sich ein frisch-fruchtiges Wasser herstellen.
- ↻ Die Kräuter können beliebig variiert werden. Bärlauch, Kresse, Basilikum, Minze oder Koriander eignen sich ebenso.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](http://vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT

