

Lachscreme

Zutaten | 6-8 Portionen

200 g	Magerquark
100 g	Mascarpone
2 EL	Milch
	Salz, Pfeffer
4	Frühlingszwiebeln
200 g	Räucherlachs
	gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Magerquark und Mascarpone zusammen mit etwas Milch glatt rühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
- Räucherlachs fein würfeln.
- Alle Zutaten miteinander vermengen, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Die Lachscreme schmeckt sehr gut als Brotaufstrich auf frischem Brot oder als Dipp zu Crackern und Rohkost.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 132 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
179 kcal	11 g	5 g	14 g	127 mg