Kräuterquark

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Magerquark
100 g	Skyr
3–4 EL	Milch
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

- Quark und Schmand in eine Schüssel geben und glatt rühren. Die Milch nach und nach unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie fein hacken.
- Den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Tipp:

Übrig gebliebener Schmand, Joghurt oder Skyr lassen sich wunderbar zu einem würzigen Kräuterdip verarbeiten. Einfach die Reste aus dem Kühlschrank miteinander verrühren. Frische Kräutern aus dem Garten sowie Knoblauch und Zitronensaft verfeinern den Dip. Neben Schnittlauch und Petersilie eignen sich auch Giersch, Liebstöckel oder andere Wildkräuter.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
105 kcal	4,5 g	4,0 g	11,5 g	105 mg