

Quinoaaufstrich

Zutaten:

100 g	Quinoa	100 g	Karotten
300 ml	Wasser	150 g	Frischkäse
50 g	Magerquark	3 EL	Öl
70 g	Joghurt		Salz, Pfeffer, Curry
70 g	Lauch		Knoblauch, Petersilie

Zubereitung:

Den Quinoa in 300 ml Wasser kochen und abkühlen lassen. Das Gemüse waschen, die Karotten schälen und raspeln. Den Lauch fein schneiden. Beides in einer Pfanne mit Öl kurz andünsten. Den abgekühlten Quinoa mit Quark, Joghurt und Frischkäse mischen. Zum Schluss das Gemüse unterrühren und abschmecken.

