

Vegetarischer Gemüseaufstrich

Zutaten:

125 g	Magerquark oder körniger Frischkäse
75 g	Gemüse (Karotte, Gurke, etc.)
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Curry, frische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse raspeln und die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Gemüse mit dem Magerquark verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Der Magerquark kann mit etwas Mineralwasser angerührt werden. Dadurch wird er cremiger.

