

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
444 kcal

KOHLNHYDRATE
9,6 g

FETT
11,0 g

EIWEISS
70,2 g

BALLASTSTOFFE
7,9 g

Handkäse mit Knoblauchquarkbrot

Zubereitung (20 Min.)

1. Den Handkäse mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf einem tiefen Teller verteilen.
2. Öl über den Handkäse gießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und über dem Handkäse verteilen. Mit Kresse garnieren.
4. Das Eiweißbrot im Toaster kross anrösten.
5. Die Knoblauchzehe auspressen und zusammen mit dem Magerquark, Mineralwasser und Schnittlauch gründlich verrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das krosse Eiweißbrot mit dem Knoblauchquark zum Handkäse reichen.

Tipp! Probiere Knoblauchquarkbrot doch mal mit einer pflanzlichen Quarkalternative auf Soja- oder Mandelbasis.

Zutaten

150 g Handkäse
1 TL Rapsöl
1/2 Zwiebel, rot (ca. 45 g)
1 Scheibe Eiweißbrot
1/2 Knoblauchzehe
100 g Magerquark
3 EL Mineralwasser
1 TL Schnittlauch, gehackt
Salz
Pfeffer
Kresse, frisch