



KERSCHER
L A N D B Ä C K E R E I



Geschmack trifft Gesundheit

Aufstrichrezepte mit dem Kerscher Familienvollkornbrot



Zutaten:

- 100 g Quark
 - 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
 - 1/2 Paprika rot
 - 1 EL Meerrettich frisch
 - 1 EL Kresse frisch
 - Salz, Pfeffer
- Frisch aus der Mühle

Rezept

Die Eiweißbombe: Quarkaufstrich für 2 Personen

Quark mit dem Mineralwasser kräftig verrühren. Paprika waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden und mit Meerrettich und Kresse unter die Quarkmasse rühren. Den Quark mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern würzen.

Guten Appetit.

Lecker und gesund