

# Gemüsesticks mit Quark



## **Zutaten**

Menge

250 g Quark 2 EL Milch 1 Bund Schnittlauch 2 Zweige Basilikum 1/2 Zitrone

1/2 Knoblauchzehe

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Paprika

kleiner Kohlrabi 1

1/2 Gurke Möhre 1

# Rezeptinfo



Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. (

Je Portion: 366 kJ, 88 kcal, 8 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 1,3 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:



## **Zubereitung**

#### Step 1:

Zuerst musst du den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und das Basilikum fein hacken.

Dann den Quark in eine Schüssel geben, mit der Milch zu einer cremigen Masse verrühren. Den Schnittlauch, das Basilikum und den Abrieb der Zitrone hinzufügen und eine halbe Knoblauchzehe mit in den Quark reiben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Step 3:

Nun musst du noch das Gemüse putzen und in dünne Streifen schneiden.