Rezept

Leinöl-Quarkcreme

Ein Rezept von Leinöl-Quarkcreme, am 27.04.2024

Zutaten

250 g	Speisequark (20 % Fett)
1 TL	flüssiger milder Honig
2 EL	geschroteter Leinsamen
	Meersalz
1 EL	Weizenkeime (Reformhaus)
2 EL	Milch
5 EL	Leinöl (Reformhaus)
½ Bund	gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 350 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Quark, Milch, Honig und Leinöl mit dem Schneebesen glatt verrühren. Den Leinsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet, vom Herd nehmen und beiseitestellen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Blätter der übrigen Kräuter abzupfen und fein hacken.

2. Kräuter und Leinsamen (bis auf 1 TL) unter den Quark rühren, den Aufstrich mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit übrigem Leinsamen und Weizenkeimen bestreuen. Der Aufstrich schmeckt auf Dinkel- oder kräftigem Bauernbrot.