

Rezept

Leinöl-Quark mit Apfel-Möhren-Rohkost

Ein Rezept von Leinöl-Quark mit Apfel-Möhren-Rohkost, am 27.06.2026

Zutaten

1 kleiner Apfel (ca. 130 g)	2 Möhren (ca. 200 g)
4 EL Leinöl	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
400 g Magerquark	75 g Pumpernickel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 510 kcal, 21 g F, 28 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Möhren putzen und schälen. Beides fein raspeln und mit je 1 EL Leinöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Quark und restliches Öl (3 EL) in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Quark auf zwei Schalen verteilen, die Apfel-Möhren-Rohkost darauf anrichten. Mit Pumpernickel servieren.