

Rezept

# Leinöl-Quark mit Apfel-Möhren-Rohkost

Ein Rezept von Leinöl-Quark mit Apfel-Möhren-Rohkost, am 26.04.2024

## Zutaten

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