

Rezept

# Möhrenquark

Ein Rezept von Möhrenquark, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Möhre	<b>100 ml</b> Apfelsaft
gemahlener Kardamom	Zimtpulver
<b>50 g</b> Magerquark	<b>1 TL</b> Sesamsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhre schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, diese im Apfelsaft 5 Min. bei mittlerer Hitze garen.

---

2. Je 1 Prise Kardamom und Zimt zugeben und mit dem Quark sehr fein pürieren und in zwei Schälchen füllen.

---

3. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und über den Möhrenquark streuen.