

Rezept

Möhrenquark

Ein Rezept von Möhrenquark, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Möhre	100 ml Apfelsaft
gemahlener Kardamom	Zimtpulver
50 g Magerquark	1 TL 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.