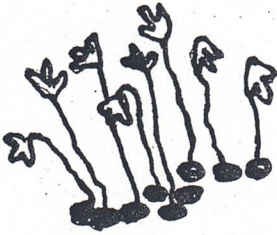




## Unser frischer und fruchtiger Frühlingsquark

### mit Kräutern



Zutaten ( für 4-6 Personen):



1. 200 g Quark und 1 Becher Schmand in eine Schüssel geben und umrühren.
2. 1 EL Öl, 1 TL Salz 1 TL Senf 2 TL Honig und etwas süßes Paprikapulver dazugeben und verrühren.
3. Kräuter (z. B.: Schnittlauch, Kresse, Rauke, Portulak, ...) abschneiden, waschen und zerkleinern.
4. 1/4 Schlangengurke schälen und zerkleinern.
5. 1/2 Apfel (sauer) vierteln, entkernen und zerkleinern.
6. Alles gut verrühren!



Guten Appetit !!

