



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Kresse-Kick

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 kleine Karotte
- 1 Scheibe Käse
- 2 EL Quark
- Kresse
- 2 Scheiben Vollkornbrot/Pumpernickel
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Die Karotte waschen und fein raspeln.
2. Den Käse in dünne Streifen scheiden.
3. Den Quark in einer kleinen Schale glatt rühren und die Karotte, die Kresse und die Käsestreifen zugeben.
4. Alles gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kresse-Karotten-Käsequark auf dem Vollkornbrot verteilen.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.