

*Geht schnell!*

### Schnittlauchquark mit Artischocke

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Zutaten für 2 Portionen

- 1 Pck. Magerquark
- 1 Schuss kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 2 EL Artischockenböden, Dose oder Glas
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Pumpernickel oder Grahambrot



#### **Zubereitung**

Quark mit Mineralwasser cremig rühren. Die Artischockenböden in kleine Stücke schneiden und unter den Quark rühren.

Die Schnittlauchröllchen unterheben, pikant abschmecken und auf die Pumpernickelscheiben geben.

Pro Portion ca. 248 kcal, Eiweiß: 23 g, Fett: 1 g, Kohlenhydrate: 35 g, Ballaststoffe: 9 g, Cholesterin: 1 mg
---