



Ernährung

Sabrina Dürr

Montag, 06.05.2024

Antientzündlicher Gewürzquark

Für 2 Portionen

Zutaten

Quark 250 g (Mager oder 20%)

2 TL Leinöl

2 TL Curcuma

1 TL Ingerpulver

½ TL Ceylonzimt

1 Messerspitze schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen aus der Mühle)

Zubereitung

1. Den Quark auf zwei Portionen aufteilen.

2. Mit einem Teelöffel eine Mulde in den Quark machen. Das Leinöl hineingeben. Dann die Gewürze darin etwas anlösen.

3. Zum Schluss gut verrühren und genießen

Süße Variante: 2 EL Haferflocken und Heidelbeeren zum Quark hinzufügen. Eignet sich besonders gut als Frühstück oder kann mit einer Pellkartoffel genossen werden. Der Geschmack ist erstmal ungewöhnlich, aber wird von vielen Menschen nach ein paar Malen gut angenommen.