

N° 4C

Bärenstark gekocht



Kreuzkümmel-Quark

(4 Portionen)

Zutaten

250g Magerquark
30 ml Mineralwasser
Saft einer halben Zitrone
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Magerquark mit dem Mineralwasser und dem Zitronensaft gut verrühren.
2. Fein gehackten Knoblauch und gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin

Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds