

# Michael Möller

running | biking | coaching \*  
Sport für den guten Zweck

\* & cooking 😊



## Kräuterquark

Zutaten (6 Portionen)

500 g Magerquark,  
150 g Joghurt, 0,1 % Fett und  
150 g Schmand  
1 Limette  
1 große Knoblauchzehe  
1 klein gewürfelte Zwiebel  
¾ EL Paprikapulver, rosenscharf,  
¾ EL Dill,  
Salz und Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch,  
½ Bund Petersilie

in einer Schüssel verrühren.  
auspressen und den Saft zum Quark geben.  
durchgepresst dazu.  
hinzu geben. Dann mit  
würzen.  
kleinhacken und dazugeben.  
Den Quark verrühren und für ca. 1 Stunde in den  
Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren noch  
einmal verrühren.