

Möhren-Apfel-Quark

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Magerquark
- 1 EL kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 1/2 EL Rapsöl
- Nach Bedarf Salz, Pfeffer
- 60 g Möhren
- 60 g Äpfel
- 1/4 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Den Magerquark mit 1 EL kohlenstoffhaltigem Mineralwasser und 1/2 EL Rapsöl kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 60 g Möhren schälen, 60 g Äpfel entkernen und beides grob raspeln. Anschließend Blättchen von 1/4 Bund Petersilie hacken. Alles unter den Quark mischen.

Guten Appetit!

Gemüsequark

Zutaten:

- 1/2 Karotte
- 1/2 Zwiebel
- 70 g Speisequark, fettreduziert
- 40 g Creme fraiche fettreduziert
- Nach Belieben Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

1. Die Karotten schälen und fein raspeln. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in Ringe oder kleine Stücke schneiden.
2. Nun den Speisequark mit der Creme fraiche vermischen und die geraspelte Möhre und die Zwiebel dazugeben.
3. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben etwas Petersilie dazugeben.

Guten Appetit!

Guacamole

Zutaten:

- 2 reife Avocados
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Nach Belieben 1 kleine rote Chilischote
(für die Kinder am besten nicht so scharf würzen, da einfach dem Geschmack des Kindes anpassen)

Zubereitung:

1. Zuerst halbieren wir die Avocado längs und entfernen den Kern. Dann können wir das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in eine Schüssel geben. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel cremig zerdrücken.
2. Anschließend schälen wir die Zwiebel und den Knoblauch und würfeln diese fein. Danach würzen wir unsere Avocado Creme mit Salz und Pfeffer.
3. Wenn man es etwas schärfer bevorzugt, waschen wir die Chilli und schneiden sie ohne Stielansatz sehr klein und mischen die Stücke unter unsere Avocado Creme.

Guten Appetit!