



Quarkaufstrich aus Kräuterpesto

(ca. 15 Portionen à 20 g)

Für das Pesto:

½ Bund	Kräuter* (Basilikum, glatte Petersilie, Bärlauch, Rauke...)
1	kleine Knoblauchzehe
1 EL	Mandeln, gemahlen
1 Prise	Jodsalz
5 EL	Olivenöl
1-2 EL	Parmesan, gerieben

Weiterverarbeitung zum Brotaufstrich:

250 g	Magerquark
-------	------------

So wird´s gemacht:

- Die Kräuter von den Stielen zupfen und hacken.
- Die Knoblauchzehe schälen und hacken.
- Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Die Kräuter, Knoblauch, Mandeln und Salz zusammen mit dem Öl im Mixer oder mit einem Pürierstab durchmischen.
- Parmesan unterrühren.
- Zum Schluss das Pesto mit Magerquark vermengen.

*** Verwertungs-Tipp für Reste vom Vortag**