



apoday® Rezepte

Frühstück

Pumpnickel mit Schnittlauch-Quark

1 Scheibe Pumpnickel
50 g Magerquark
1 EL Buttermilch
2 EL Schnittlauchröllchen
Pfeffer
Meersalz

Quark mit Buttermilch cremig rühren, Schnittlauch unterheben, abschmecken und den Quark auf das Pumpnickel verteilen.

135 kcal (565 kJ), 10,9 g Eiweiß, 0,7 g Fett,
20,9 g Kohlenhydrate