

apoday® Rezepte

Frühstück

Kressequark

1/2 Schälchen Kresse
einige Radieschen
1 kleine Salzgurke
1 EL Zitronensaft
1 geh. EL Weizenkeime
100 g Magerquark
Salz
Paprikapulver
weißer Pfeffer
1 Scheibe Vollkornbrot

Kresse und Radieschen waschen. Anschließend die Kresse klein hacken, Gurke und Radieschen fein würfeln. Mit Zitronensaft, Weizenkeime und Quark verrühren und anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Dazu eine Scheibe Brot essen.

239 kcal (1000 kJ), 20,7 g Eiweiß, 1,4 g Fett,
33,3 g Kohlenhydrate