

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Quark, weiß: herzhaft

250 g Magerquark  
45 g Netto Zwiebel, gewürfelt

mit  
glattrühren  
Würzen mit:

jod. Meersalz  
Pfeffer, schwarz  
Paprika edelsüß

Schnittlauchröllchen

zuletzt  
unterheben u. m.  
Schnittlauchröllchen  
bestreut servieren.

Gesamt: 192,6 kcal / 0,81 g Ballaststoffe  
reicht für viele Scheiben Vollkornbrot  
als Brotaufstrich

als Deko: Radieschenscheiben

Variation: mit Pellkartoffeln (neue Kartoffeln)  
od. Salzkartoffeln als kalorienarmes Mittagsessen