

QUARK-FRISCHKÄSE-AUFSTRICH mit Feige

Zutaten
(für 4 Portionen)
100 g Magerquark
2 EL Albaöl
100 g Frischkäse
4 – 5 getrocknete Feigen, kleingeschnitten
ca. 25 g frischen Ingwer
1 TL Zitronensaft
Kurkuma
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung
Ingwerknolle schälen, in kleine Würfel schneiden und durch die Knoblauchpresse drücken.
Quark mit Albaöl verrühren. Alle weiteren Zutaten hinzufügen, vermengen und abschmecken.
Vor dem Servieren einige Stunden durchziehen lassen.

Tipp
Der Aufstrich ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Nährwertinformation für eine Portion:
145 kcal | 8 g Fett | 7 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate | 17 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®