Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 500 g Speisequark, Magerstufe
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

2. Speisequark mit Milch verrühren und mit MAGGI Würzmischung 4 pikant würzen und abschmecken. Schnittlauch und Zwiebel unterrühren.

3. Dazu schmecken Folienkartoffeln, Pellkartoffeln oder auch Kartoffelspalten aus dem Ofen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	6 g
Energie	110 kcal
Fett	1 Gramm
Protein	18 g

10 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de