

Frühlingsquark – Krake

Erfrischender Frühlingsquark – lecker in Szene gesetzt. Ideal als Dip!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei



Für 4 Personen

1 Bund Radieschen
3 Frühlingszwiebeln
500g Magerquark (ggf. laktosefrei)
150g Joghurt natur (ggf. laktosefrei)
Salz
Pfeffer
2 gelbe Paprika
etwas Mozzarella (ggf. laktosefrei)
2 Kapern

1. Radieschen waschen putzen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Radieschen, Frühlingszwiebeln, Quark, Joghurt, Salz und Pfeffer gut verrühren und in eine flache Anrichteschüssel füllen. Glatt streichen.
3. Paprika waschen. Von einer Paprika den Stilansatz gerade abschneiden und das Kernhaus entfernen. In den Frühlingsquark stellen. Aus Mozzarella-Scheiben zwei kleine Kreise ausstechen und jeweils eine Kaper als Pupille eindrücken. Die Augen an die Paprika stellen. Aus der zweiten Paprika dünne Streifen

als Arme schneiden. Um die Krake legen.

Tipp: Zum Dippen schmecken glutenfreie Grissini lecker!