

Schwarzbrot Frühlingsquark

mit

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas Backliebe und FoodOase.

Das beliebte Tanjas Backliebe Schwarzbrot, belegt mit mild-würzigem Frühlingsquark! Das kernig-zarte Schwarzbrot harmoniert perfekt mit dem cremig-aromatischen Belag! Eine Feinschmecker-Kombination für Genießer und bestens vegan herzustellen!

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milch- und hefefrei siehe Tipp am Rezeptende



1 Schwarzbrot von Tanjas Backliebe nach DIESEM Rezept

Für den Kräuterquark:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke

4 Radieschen

250g Quark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

150g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Schnittlauchröllchen

1 EL Petersilie, glatt, fein gehackt

1 TL Dill, fein gehackt

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1 Prise Zucker oder ein anderes Süßungsmittel

Wer mag: Einige Radischen als Belag und Kresse zum Bestreuen

1. Salatgurke und Radieschen raspeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken.

2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen.

Tipp: Der Kräuterquark passt ebenfalls prima zu Pellkartoffeln und als Grillbeilage.

Alternativzutaten für milchfreien bzw. veganen Kräuterquark:

Zu Quark: Quarkersatz auf Sojabasis z.B. von Provamel ODER auf Mandelbasis von SimplyV „Frische Genuss cremig“

Zu Schmand oder Sauerrahm: Schmandersatz auf Sojabasis z.B. von Soyananda ODER auf Mandelbasis von SimplyV „Streichgenuss cremig-milch“

Die Alternativprodukte sind in Reformhäusern, Bioläden oder größeren Supermärkten zu finden. Informiere dich gerne vor Ort.

Die Alternativzutaten enthalten unbezahlte und unaufgeforderte Werbung durch Markennennung.

Hefefrei – Tipp: Zum Schwarzbrot-Rezept ohne Hefe gehts [HIER](#) entlang.



rezepte-glutenfrei.de