

Tanjas Schwarzbrot mit Frühlingsquark

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Das himmlisch dunkle Brot, 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 Brot „Mein liebstes Brot – DUNKEL“ von Tanjas glutenfrei 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 Radieschen 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: Quakersatz 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 Brotrezept ohne Hefe geht's [HIER](#) entlang.



