









BUCHWEIZENAUFSTRICH

-  100 g Buchweizen
-  250 g Quark
-  Knoblauch
-  Petersilienkraut
-  Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den gekochten Buchweizen abkühlen lassen. Quark, gepressten Knoblauch, geschnittene Petersilienkraut, Salz und etwas Pfeffer einrühren. Den Aufstrich auf warme Toasts bestreichen und ggf. Petersilien zugeben.

Nährwerte pro Portion: 133 kcal

-  Protein: 52 %
-  Kohlenhydrate: 45 %
-  Fette: 3 %