

Pellkartoffeln mit Tomaten-Gurken-Quark



ca. 20 Min.



Zutaten:

200 g	Pellkartoffeln
200 g	Quark Magerstufe
100 g	Cocktail- oder Kirschtomaten
50 g	Snack-Gurke
1 EL	Schnittlauch
etwas	Petersilie frisch
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Stevia oder Xucker

Zubereitung:

Pellkartoffeln mit etwas Salz kochen und pellen oder in der Schale lassen. In Scheiben schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln, Gurke würfeln. Die Hälfte der Tomaten mit der Gurke, Schnittlauch und Quark vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Süße abschmecken. Den Quark über die Kartoffeln geben und die restlichen Tomaten darauf verteilen. Mit frischer Petersilie bestreuen.



www.weniger-wiegen.com

 KALORIEN: 323  FETT: 0,9 g  PROTEIN: 32,4 g  KH: 41,9 g