

## Kresse-Quark-Brotaufstrich

### Zutaten

Für 4-8 Scheiben Ruch- oder Vollkornbrot

1 Tomate  
3-4 EL Kresse, gehackt  
300 g Quark

Salz und Pfeffer



### Zubereitung

Zubereiten: ca. 10 Minuten

1. Tomate halbieren, entkernen, Fleisch in kleine Würfel schneiden. Mit der Kresse unter den Quark mischen, abschmecken.

### Nährwerte

Ein Stück enthält: 41 kcal, 7g Eiweiss, 0g Fett, 2g Kohlenhydrate.