



ZUTATEN

100ml Rapsöl
80ml Milch (1,5 % Fett)
1-2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
250g Magerquark
30ml Essig oder Zitronensaft
1 Prise Zucker
1/2 TL Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskat
Italienische Kräuter (nach Belieben)

1 Portion/ 50g Aufstrich
113kcal / 4g Eiweiß / 10g Fett / 2g KH (OKE)

QUARK-AIOLI

ZUBEREITUNG

1. Rapsöl, Milch, Knoblauch und fein gewürfelte Zwiebel zusammen mit Salz und Pfeffer in einem Mixer oder mit einem Stabmixer gründlich pürieren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.
2. Essig, Zucker, italienische Kräuter, Muskat sowie den Magerquark hinzufügen und erneut mixen, bis die Masse cremig wird.
3. Die Aioli abschmecken und in eine Schale füllen. Für eine festere Konsistenz mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.

Guten Appetit!



Die Rezepte
finden sie hier!