



# Frühlings-Obatzter

## Zutaten für 4 Personen:

100 g	Camembert 30% Fett i. Tr. Oder 15% gesamt
100 g	Magerquark
100 g	leichter Frischkäse, 20% i. Tr.
$\frac{1}{2}$ TL	Paprika, rosenscharf
	Pfeffer, wenig Jodsalz, nach Geschmack Kümmelpulver
2 Bund	Schnittlauch

## Zubereitung:

- Camembert, Frischkäse und Quark mit einer Gabel gut zerdrücken.
- Mit Paprika, Pfeffer, Salz und ggf. mit Kümmelpulver würzen.
- Den Schnittlauch waschen, gut trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Hälfte unter den Obatzten mischen, in eine Schüssel anrichten. Die andere Hälfte großzügig darüber streuen.

Zu Bauernbrot und roter Paprika, Essiggurken, Radieschen schmeckt der Frühlings-Obatzter ganz vorzüglich.

## Pro Person:

*ca. 5 g Fett*

*ca. 130 Kilokalorien*