



# Italienischer Brotaufstrich

## Zutaten für 4 Personen:

250 g	Magerquark
200 g	Frischkäse 20% Fett i. Tr.
5	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
1	Knoblauchzehe
10	Basilikumblätter
1 TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

- Den Quark mit dem Frischkäse verrühren.
- Die getrockneten Tomaten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und in ganz kleine Stücke schneiden.
- Knoblauch und Basilikum fein hacken. Die Zutaten zum Quark hinzugeben, alles gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Pro Person:** ca. 4 g Fett  
ca. 110 kcal