




## Galaktischer Power-Quark

500 g Magerquark  
2 EL Mineralwasser (mit Sprudel)  
1 EL Dill  
1 EL Petersilie (gehackt)  
1 EL Schnittlauch (gehackt)  
½ TL Salz  
½ Zwiebel

### **Power-Quark selber machen - so gehts:**

1. Schäle die Zwiebel  und schneide sie in Würfel.
2. Wasche die Kräuter, trockne sie ab und schneide sie klein. Ich nutze dafür gern eine Schere .
3. Gib den Quark in eine Schüssel und rühre ihn mit Mineralwasser cremig. Schmecke ihn mit Salz ab .
4. Rühre die Zwiebelwürfel und die gehackten Kräuter unter. Stelle den Power-Quark bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

Selbstgemachter Power-Quark hält sich bedenkenlos 3 Tage im Kühlschrank.