



im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de \* [www.gemeinsamtafeln.com](http://www.gemeinsamtafeln.com) \* 0171-9073606 \* 

---

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

## Quarktaler... ein Frühstück

### Zutaten

100 Gramm Quark Magerstufe, Mineralwasser, 1 Bio Möhre, Curry, 4 Pumpernickel, 4 Scheiben Kiwi, 2 kleine Erdbeeren

### Zubereitung

- Quark mit Mineralwasser cremig rühren
- Bio Möhre putzen und fein raspeln
- Unter den Quark heben
- Mit Curry abschmecken
- Kiwi schälen
- Kiwi in dickere Scheiben schneiden
- Quarkmasse gleichmäßig auf dem Pumpernickel verteilen
- Mit den Scheiben der Kiwi belegen
- Erdbeeren waschen, trocknen, halbieren
- Pumpernickel-Taler mit der halben Erdbeere garnieren