

Ernährung bei Osteoporose – Rezepte

Petersilienkäse (für 4 Personen als Brotaufstrich)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
100 g	Petersilie	Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein schneiden
250 g	Magerquark	Den Quark in einem Sieb gut abtropfen lassen
70 g	Bergkäse	Den Bergkäse fein reiben
	Salz, Pfeffer	Quark, Petersilie und Bergkäse vermischen Mit Salz und Pfeffer würzen
	Pumpernickel Taler	Mit zwei Teelöffeln Nocken daraus formen und diese auf Pumpernickeltaler anrichten Und mit Cocktailtomaten oder Paprikastreifen garnieren Tipp: Die Petersilie kann gut durch Basilikum ersetzt werden. Besonders gut schmeckt es dann auch, wenn zum verzieren noch getrocknete Tomaten genommen werden.

Enthält ca. 480 mg Calcium je Portion