



ABENDESSEN (für 2 Personen)

PELL- KARTOFFELN

mit Schnittlauch-Quark

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Kartoffeln	400 g
Naturjoghurt, 3,5 % Fett, stichfest	400 g
Magerquark	250 g
Crème fraîche	150 g
Olivenöl	2 Esslöffel (30 ml)
Schnittlauch, frisch	50 g
Salz, Pfeffer	

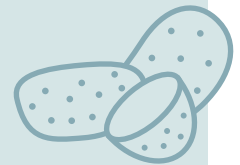
Schnittlauch-Quark lässt sich gut aufbewahren und an den folgenden Tagen als Brotaufstrich verzehren. Hiermit bereiten Sie gleich eine etwas größere Menge zu (4 Portionen) und können damit für die Zubereitung die Zutaten in handelsüblichen Größen verwenden.

Nährwerte Schnittlauch-Quark (pro Portion):

Kalorien:	294 kcal
Eiweiß:	13,7 g
Fett:	22,8 g
Kohlenhydrate:	7,5 g
Kalzium:	224 mg
Vitamin D:	0,29 µg

Nährwerte Pellkartoffeln (pro Portion):

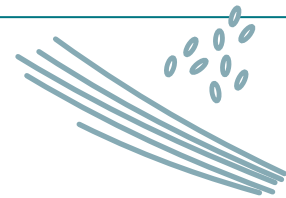
Kalorien:	152 kcal
Eiweiß:	3,9 g
Fett:	0 g
Kohlenhydrate:	31,2 g
Kalzium:	18 mg



ZUBEREITUNG:

- Kartoffeln mit Schale gut reinigen und als Pellkartoffeln zubereiten.
- In der Zwischenzeit Naturjoghurt, Magerquark und Crème fraîche mit Öl in eine Schüssel geben und glatt rühren. Schnittlauch waschen, trocknen, in kleine Röllchen schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: Einige **Schnittlauchröllchen aufbewahren**, um diese vor dem Servieren über das Essen zu streuen.



Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose