1A+1B | Vegetarian

Griechisches Törtchen

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Quark mit Philadelphia light, Knoblauch und Zitronensaft vermengen. Einen Tropfen Olivenöl und die fein gehackte Minze hinzufügen. Dann die Gurkenstücke hinzufügen und alles gut durchmischen. Beide Cracker mit der Mischung belegen und diese aufeinanderstapeln um das Törtchen zu erstellen. Nach Belieben mit einigen Minzblättern und einer Gurkenscheibe garnieren. Mit einem Schälchen Oliven servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Packung PS. food & lifestyle crackers
- [ ] 0.5 Gurke, in Würfeln
- [ ] 2 EL magerer Quark
- [ ] 1 EL Philadelphia naturel light
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] Olivenöl
- [ ] 1 Handvoll frische Minzblätter
- [ ] 5 grüne oder schwarze Oliven

Nährwerte pro Person

Energie	**226 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**15 g**