



# MAMPFREDS STIPPSTULLE

## Zutaten:

Zutaten für 2 Portionen: 2 Scheiben Lieken Urkorn MAMPFRED, einige Halme Schnittlauch, 4 Zweige krause Petersilie, 100 g Quark (20%), 8 bis 10 g Butter, 1 TL geröstete Sesamsaat, 2-3 Snackgurken, 4-6 Radieschen

## Zubereitung:

Einige Halme Schnittlauch in Röllchen schneiden. 4 Zweige krause Petersilie hacken. Die Kräuter mit 100 g Quark (20%) verrühren. Quark in ein kleines Weckglas oder eine Portions-Tupperdose füllen. Brotscheiben im Toaster tosten und noch heiß mit etwas Butter (8-10 g) bestreichen. Mit 1 TL gerösteter Sesamsaat bestreuen. Die Brote leicht salzen und in Streifen schneiden.

2-3 Snackgurken längs vierteln. 4-6 Radieschen putzen, waschen und teils halbieren. Die Knabber-Gemüse mit den Brotstreifen und dem Quark in einer Brot-Box anrichten.

Tipp: Sesam in einer Pfanne ohne Fett auf Vorrat rösten. Im Schraubglas aufbewahrt hält gerösteter Sesam mehrere Wochen und schmeckt auch toll auf Suppen oder in Salaten.

Hier steckt Kalzium drin, das gut für Knochen und Zähne ist.

