

# Vollkornbrot mit Nussquark

## Zutaten (für 1 Personen):

- 2 Scheiben (ohne grobe Körner) Vollkorn-Dinkelbrot
- 125 g Quark
- 1,5 EL Milch
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 3 TL Haselnussmus
- alternativ: Mandelmus
- 4 EL gemahlene Haselnüsse

Den Quark mit Milch, Honig und Zitronensaft in eine Schüssel geben und glatt rühren. Das Nussmus gut umrühren (oben setzt sich meist eine Schicht Nussöl ab). Nussmus und gemahlene Nüsse unter den Quark ziehen.

Das Vollkornbrot mit dem Nussquark bestreichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)