

Pellkartoffeln Rezepte

Abnehmen Mit Quark Und Pellkartoffeln

Anzahl: 1 Portion - Gattung: Gemüse, Obst, Diät, Kartoffel, Quark

		Morgens		
125 g	Magerquark			- und gezuckert
1/2	Zitrone (Saft)		1 Essl. Sesamsamen; geröstet	
4	Essl. Sauerkirschen; entsteint			
		Mittags		
200 g	Kartöffelchen	1	Knoblauchzehe	
1	Essl. Kümmel	1	Kressekästchen	
125 g	Magerquark	1/2 Bund	Schnittlauch	
2	Essl. Mineralwasser; evtl. mehr Zitronensaft	1	Bund Petersilie	
	Pfeffer		Zitronenmelisse	
1	Msp. Salz	10 g	Butter	
		Abends		
200 g	Kartoffeln	2 Essl. Mineralwasser		
2	Essl. Öl	1	Zwiebel	
	Pfeffer		Pfeffer	
1	Msp. Salz		Salz	
1	Teel. Rosmarin, getrocknet		Paprikapulver, edelsüß	
125 g	Magerquark			

Mal wieder kulinarisch gesündigt? Dann verhilft ein schlanker Tag mit Quark und Kartoffeln rasch wieder zum erwünschten Gewicht.

Morgens: Obst-Quark Magerquark mit dem Zitronensaft verrühren, Sauerkirschen untermischen und mit den Sesamsamen überstreuen. Dazu als Getränk: Kräutertee.

Mittags: Pellkartoffeln mit Quark Die Kartöffelchen waschen, mit Wasser bedecken, mit Kümmel bestreuen und gar kochen. Magerquark mit Mineralwasser verrühren, mit einigen Tropfen Zitronensaft, Pfeffer, Salz und der ausgepressten Knoblauchzehe würzig abschmecken. Kresse, Schnittlauch, Petersilie, etwas Zitronenmelisse und Basilikum fein hacken. Unter den Quark ziehen. Die Pellkartoffeln abgießen, dämpfen und pellen. Zusammen mit dem Kräuterquark und der Butter essen. Als Getränk: Kräutertee.

Abends: Rosmarinkartoffeln mit Zwiebelquark Kartoffeln waschen, garen, abpellen und in Scheiben schneiden. Im erhitzten Öl braten. mit Pfeffer, Salz sowie dem getrockneten Rosmarin würzen. Den Magerquark mit Mineralwasser verrühren. mit einer geschälten, gewürfelten Zwiebel, Pfeffer, Salz und edelsüßem Paprika pikant abschmecken. Als Getränk: Kräutertee.