
Rezept: Eier-Paprika-Creme

Zutaten

3 Eier
250g Magerquark
1 rote Paprika
Paprikapulver, Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Paprika oder Spitzpaprika zum Füllen



vegetarisch

Zubereitung

1. Die Eier 10 Minuten kochen
2. Eier kurz abkühlen lassen, dann pellen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die roten Paprika waschen, entkernen und auch in kleine Stücke schneiden.
4. Den Magerquark in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser glattrühren.
5. Die Eier- und Paprikastückchen zum Magerquark geben und gut durchrühren.
6. Die Eier-Paprika-Creme mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
7. Die Spitzpaprika waschen und vorsichtig entkernen. Halbieren oder vierteln, um damit kleine Schalen zu bilden.
8. Die Schalen mit der Eier-Paprika-Creme füllen und mit etwas Paprikapulver garnieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de