

---

## 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](http://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 rücf Fragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)