



# Leckere Brotaufstriche

## Quarkaufstrich

Das benötigst du:

- 100 g Quark
- 30 g Salatgurke
- 30 g Paprika
- Salz und Pfeffer



Schlage den Quark mit einer Gabel zu einer cremigen Masse.  
Mische die gewürfelte Gurke und Paprika unter.  
Würze mit Salz und Pfeffer.



Guten Appetit!

## Thunfisch-Ei-Aufstrich

Das benötigst du:

- 1 Dose Thunfisch
- 1 Becher Crème fraîche
- 2 hart gekochte Eier
- Salz und Pfeffer



Gib den Thunfisch mit den klein gewürfelten Eiern in eine Schüssel.  
Füge Crème fraîche, Salz und Pfeffer hinzu und verrühre alles.



Guten Appetit!