



Gewürzquark

**DIREKT
VOM
FELD**

Zutaten für 2 Portionen

250g	Bio-Quark
2 EL	Leinöl (kaltgepresst)
etwas	frisch geriebenen Ingwer
1 TL	Honig
1 Prise	Himalaya-Salz
4 TL	Kurkuma
2 TL	Schwarzer Urwaldpfeffer
1 Prise	Baskischer Chili / Cayennepfeffer



Zubereitung



Gib den Quark zusammen mit dem Leinöl in eine Schüssel. Reibe etwas Ingwer und gib diesen zusammen mit **Kurkuma** und Honig dazu. Füge anschließend eine Prise **Himalaya-Salz**, den **Schwarzen Urwaldpfeffer** und etwas **Baskischen Chili / Cayennepfeffer** hinzu. Verrühre alle Zutaten bis du eine gleichmäßige Masse hast. Genieße deinen Gewürzquark am besten zu gekochten Kartoffeln.

Dieses Rezept hat Dr. Friederike Feil für dich entwickelt. Als Expertin für Stoffwechsel und Ernährung empfiehlt sie diesen entzündungshemmenden Quark besonders bei Arthrose und Gelenkschmerzen.