

# never TRAIN ALONE

● Schnittlauch Lachs Knäckebrot  
dazu frischer Obstsalat



## Zutaten (1 Portion)

- 75 g Magerquark
- 2 EL Mineralwasser
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Scheiben Vollkornknäckebrot
- 1 Scheibe Räucherlachs
- 200 g Erdbeeren
- 1 kleine Bananen
- etwas Minze

## Zubereitung

1. Quark, Mineralwasser, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren
2. Auf die Scheiben Knäckebrot streichen
3. Lachs in Scheiben schneiden und darauf anrichten
4. Obst und Minze kleinschneiden und vermengen (10 Min. ziehen lassen)