

## SCHMETTERLINGSQUARK

Viele Raupenfutterpflanzen sind auch für uns Menschen essbar und lassen sich kleingehackt zu einem leckeren Kräuterquark à la Schmetterling verarbeiten:

Du kannst für den Kräuterquark verwenden:

- Wiesenschaumkraut
- Luzerne
- Rotklee
- Huflattich
- Löwenzahn (Blütenknospen, bleiche Blätter)
- Brennnessel
- Sauerampfer
- Wilde Möhre
- Weiße Taubnessel
- Spitzwegerich

Und:

- Magerquark oder Speisequark
- Eventuell etwas Salz

Wasche die Kräuter gründlich. Lege sie in ein Handtuch und schleudere sie in dem Handtuch trocken (am Besten draußen, sonst „duschst“ du die Küche). Nun kannst du die Kräuter fein hacken oder mit einer Schere klein schneiden und unter den Quark heben – guten Appetit!



**Verwende keine Kräuter, die du nicht kennst**

