

# REZEPTE

## Thunfisch-Paprika-Creme

150 g	Dosenthunfisch im eigenen Saft
½	Zwiebel
½	gelbe Paprika
6 kleine	Gewürzgurken (Cornichons)
6	entsteinte schwarze Oliven
1 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico Essig
1 EL	Kräuterquark light oder Frischkäse light (z.B. Exquisa Fitline 0,2 % Fett)
Etwas	Pfeffer und Kräutersalz

Thunfisch abtropfen lassen. Gemüse klein schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico Essig, 1 EL Kräuterquark / Frischkäse light vermengen.

Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.