FrühlingsqVark

Zutaten

1	Becher	Sojajoghurt natur
50	ml	Pflanzensahne (ungesüßt)
6	EL	Öl (Butter-Leinöl oder Sonnenblumenöl)
1	TL	Salz
1	EL	Agavendicksaft
½	Pack	TK-Gartenkräuter
	-->	oder TK-Schnittlauch ... dann hat man halt SchnittlauchqVark

Zubereitung

In eine große Rührschüssel ein größeres Haarsieb legen. Dieses mit einer Mullwindel auslegen und den Sojajoghurt hineinfüllen. Den Joghurt mit der Mullwindel abdecken und über Nacht (mindestens für 4 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

Wenn der Joghurt abgetropft ist, kann man ihn ganz leicht aus der Mullwindel hinausplumpsen lassen in ein Schälchen. Hier rührt man nun alle anderen Zutaten hinein und fertig ist der FrühlingsqVark.

Beim Salzen muss man etwas auf seinen persönlichen Salzgeschmack schauen, d. h. vielleicht etwas mehr Salz nehmen

FERTIG!