

Unser Rezept für eine gesunde

Zwischenmahlzeit

Quarkspeise mit buntem Obstmix

Zutaten

(für zwei Portionen)

- 250 G MAGERQUARK
- 60 ML MILCH
- 1 EL ZUCKER
- EINE PRISE SALZ
- OBST NACH WAHL, Z. B. BANANE, APFEL, KIWI, BEEREN



Zubereitung

1. DEN QUARK IN EINE SCHÜSSEL GEBEN.
2. MILCH, ZUCKER UND SALZ DAZUGEBEN UND CREMIG RÜHREN.
3. OBST WASCHEN, KLEINSCHNEIDEN UND ZUM QUARK GEBEN. FERTIG!

Tipp:

Das Obst kann je nach Saison und Geschmack variiert werden, sodass jedes Mal ein anderer Obstmix entsteht! Wer mag gibt etwas Zitronensaft, Vanille oder gehobelte Mandeln zum Quark.