Rezept

Bananenquark mit Puff-Amaranth

Ein Rezept von Bananenquark mit Puff-Amaranth, am 27.04.2024

Zutaten

2	vollreife Bananen
250 g	Magerquark (10 % Fett)
125 ml	Milch (1,5 % Fett)
1-2 TL	Zitronensaft
3 EL	Ahornsirup
4 EL	Puff -Amaranth

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 308 kcal

Zubereitung

1. Die Bananen schälen. 4 Scheiben zur Dekoration abschneiden und beiseitelegen. Zitronensaft zum übrigen Fruchtfleisch geben und alles in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Quark und Ahornsirup dazugeben und alles glatt rühren.

2. Unter Rühren nach und nach Milch zugießen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.

3. Unmittelbar vor dem Servieren drei Viertel des Puff-Amaranth untermischen. In zwei Schälchen geben, mit den Bananenscheiben und dem restlichen Amaranth garnieren und servieren.