Rezept

Obstquark

Ein Rezept von Obstquark, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Sahnequark
100 g	Erdbeeren
1	Banane
2 EL	Zitronensaft
100 g	Sahnejoghurt
	je 10 blaue und grüne Weintrauben
1	saftiger Apfel oder Birne
4 EL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Quark und Joghurt verrühren. Beeren und Weintrauben in einem Sieb waschen, putzen und halbieren; Kerne gegebenenfalls entfernen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Bananen- und Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

2. Früchte und Honig unter den Joghurt-Quark rühren und nach Belieben noch mit etwas Honig nachsüßen.