

Rezept

Bananenquark mit Himbeeren

Ein Rezept von Bananenquark mit Himbeeren, am 11.12.2024

Zutaten

1 Banane	250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
1 Prise gemahlene Vanille	60 g Himbeeren
15 g Granola	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 15 g F, 35 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen, 2 dünne Scheiben abschneiden und zur Seite legen. Die restliche Banane in einer Schüssel mit der Gabel fein zerdrücken und mit dem Quark vermengen. Mit der gemahlene Vanille abschmecken.

2. Die Himbeeren vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Den Bananenquark mit den Himbeeren und Bananenscheiben anrichten und mit dem Granola toppen.