

Rezept

Bananenquark mit Nüssen

Ein Rezept von Bananenquark mit Nüssen, am 05.12.2025

Zutaten

3 Bananen	2 EL Zitronensaft
250 g Speisequark (20 %)	30 g Zucker
Zimtpulver (nach Belieben)	100 g Sahne
2 EL flüssiger Honig	50 g Pecannüsse
50 g getrocknete Cranberrys	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Anderthalb Bananen schälen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Anschließend mit dem Quark und dem Zucker verrühren und nach Belieben mit etwas Zimt abschmecken. Die Sahne steif schlagen und unter den Bananenquark heben.
2. Den Quark auf vier Schälchen verteilen und mit dem Honig beträufeln. Die restlichen Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Quark anrichten. Pecannüsse und Cranberrys über den Quark streuen und servieren.