

Rezept

Bunter Obstsalat mit Quarkcreme

Ein Rezept von Bunter Obstsalat mit Quarkcreme, am 26.04.2024

Zutaten

250 g Magerquark	125 ml fettarme Milch
1/2 Päckchen Vanillezucker	flüssiger Süßstoff
400 g frische Früchte, z. B. Orange, Apfel, Pfirsich	1 EL Zitronensaft
6 Zitronenmelisseblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Quark in einer Schüssel mit Milch und Vanillezucker cremig rühren, nach Bedarf noch 1-2 EL Wasser unterrühren. Mit Süßstoff abschmecken.

2. Die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen, die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und halbieren.

3. Die übrigen Früchte waschen, putzen, eventuell Kerngehäuse und Steine entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben und den Zitronensaft untermischen.

4. Den Obstsalat auf zwei Schüsselchen verteilen und mit der Quarkcreme übergießen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.