

Rezept

Exotischer Obstsalat mit Kokosquark

Ein Rezept von Exotischer Obstsalat mit Kokosquark, am 10.06.2023

Zutaten

½ Ananas	1 Apfel
1 Handvoll Heidelbeeren	300 g Magerquark
80 ml Kokosmilch	2 EL Kokosflocken
2-3 Tropfen flüssiger Süßstoff (nach Belieben)	5-6 Pfefferminzblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Ananas schälen, dabei auch die Augen entfernen. Die Ananashälfte halbieren und aus jedem Viertel den Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in Scheiben und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Heidelbeeren in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Ananas, Apfel und Heidelbeeren in einer Schüssel mischen.
3. Den Quark mit der Kokosmilch glatt rühren und 1 EL Kokosflocken unterheben. Die Creme nach Belieben mit Süßstoff abschmecken. Den Quark auf zwei Schalen aufteilen und den Obstsalat darauf verteilen. Mit Minzblättern und den restlichen Kokosflocken garnieren.