Rezept

# Fruchtige Quarkspeise

Ein Rezept von Fruchtige Quarkspeise, am 11.11.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1** | reife Banane |
| **250 g** | Magerquark |
| **1** | reife Mango |
| **2 EL** | Zitronensaft |
| **150 g** | Joghurt |
| **20 g** | Kokosraspel |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Banane schälen, sofort mit dem Zitronensaft mischen und zerdrücken. Banane, Quark und Joghurt mit einem Pürierstab glatt pürieren. 2 Std. durchkühlen lassen.

2. Vor dem Servieren die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, klein würfeln und unter den Quark heben.

3. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Quark mit den Kokosraspeln bestreut servieren.