

Rezept

Kokos-Quark-Creme

Ein Rezept von Kokos-Quark-Creme, am 03.10.2023

Zutaten

250 g Magerquark

Stevia-Süßungsmittel

4 EL Kokos-Chips (ca. 20 g)

2 EL Kokosnusspulver

Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Quark in eine Schüssel geben, darin mit dem Kokosnusspulver, etwas Stevia-Pulver (Dosierung nach Packungsaufschrift) und 1 Prise Zimt gründlich verrühren. In zwei Schälchen verteilen.

2. Die Kokos-Chips in einer trockenen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Über den Quark streuen und sofort servieren.