

Rezept

Kokosquark mit Limette

Ein Rezept von Kokosquark mit Limette, am 26.04.2024

Zutaten

50 g Haferkleie	3 EL Kokosraspel
250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)	80 ml Mandeldrink
1 EL Honig	1 EL Vanillezucker
1 Bio-Limette	100 g Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 425 kcal, 19 g F, 22 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Haferkleie und die Kokosraspel in eine Pfanne geben, vermischen und goldbraun rösten, dabei ab und zu umrühren. Aus der Pfanne in eine kleine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

2. Quark, Mandeldrink, Honig und Vanillezucker in eine Schüssel geben. Die Limette waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Beides zum Quark geben. Alles verrühren, dann auf Schalen verteilen und mit dem Kleie-Kokos-Mix bestreuen. Himbeeren nur falls nötig waschen und den Quark damit garnieren.