

Rezept

Obstquark

Ein Rezept von Obstquark, am 08.06.2023

Zutaten

250 g Sahnequark

100 g Erdbeeren

1 Banane

2 EL Zitronensaft

100 g Sahnejoghurt

je 10 blaue und grüne Weintrauben

1 saftiger Apfel oder Birne

4 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Quark und Joghurt verrühren. Beeren und Weintrauben in einem Sieb waschen, putzen und halbieren; Kerne gegebenenfalls entfernen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Bananen- und Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
2. Früchte und Honig unter den Joghurt-Quark rühren und nach Belieben noch mit etwas Honig nachsüßen.