

Rezept

Orangen-Frühstücksquark

Ein Rezept von Orangen-Frühstücksquark, am 21.05.2025

Zutaten

500 g Magerquark	1 Becher fettarmer Joghurt (150 g)
2 EL Zitronensaft	2 kleine Bio-Orangen
1/2 TL Vanillezucker	flüssiger Süßstoff
1 EL Pinienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Quark in eine Schüssel geben, mit Joghurt und Zitronensaft geschmeidig rühren. 1 Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Mit Vanillezucker unter den Quark rühren. Den Quark mit Süßstoff abschmecken.
2. Die Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen, die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, dabei den Saft auffangen und diesen unter den Quark rühren.
3. Die Hälfte der Orangenspalten nochmals halbieren und unter den Quark heben. Die andere Hälfte auf dem Quark verteilen.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und über den Quark streuen.