

Rezept

# Quark mit Früchten und Cornflakes

Ein Rezept von Quark mit Früchten und Cornflakes, am 11.05.2026

## Zutaten

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <b>1</b> Bio-Orange            | <b>250 g</b> Magerquark         |
| <b>50 ml</b> Milch, 1,5 % Fett | <b>1 TL</b> flüssiger Honig     |
| <b>2 EL</b> Orangensaft        | <b>1</b> Apfel                  |
| <b>2</b> getrocknete Datteln   | <b>4 EL</b> Vollkorn-Cornflakes |
| frische Minzeblättchen         |                                 |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

## Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, trocken reiben und von der Schale  $\frac{1}{2}$  TL fein abreiben. Den Quark in einer Rührschüssel mit Milch, Honig, Orangenschale und Orangensaft cremig rühren.

---

2. Den Apfel waschen, mit oder ohne Schale vierteln, das Kerngehäuse mit Stiel ausschneiden. Die Viertel in kleine Würfel schneiden.

---

3. Die Orange schälen, dabei die weiße Haut mit abschneiden. Die Filets aus den Trennhäuten lösen. Die Datteln evtl. entsteinen und klein würfeln. Früchte mischen und 2 EL Früchte als Deko zurückbehalten. Übrige Früchte mit den Cornflakes unter den Quark heben und auf zwei Schüsseln verteilen. Minzeblättchen waschen, trocken tupfen. Die zurückbehaltenen Früchte darauf verteilen. Quark mit Minze garniert sofort servieren, damit die Cornflakes knusprig bleiben.