

Rezept

Schneller Low Carb Schoko-Tonkabohnen-Quark

Ein Rezept von Schneller Low Carb Schoko-Tonkabohnen-Quark, am 26.04.2024

Zutaten

250 g Magerquark	2 TL Honig
2 EL Kakaopulver	2 Msp. gemahlene Vanille
1 Msp. gemahlene Tonkabohne	50 g Nussmischung
125 g Heidelbeeren	125 g Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 15 g F, 24 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Quark mit Honig, Kakaopulver und 100 ml Wasser glatt rühren. Gemahlene Vanille und Tonkabohne unterrühren. Quark bis zum gewünschten Grad süßen (Info Seite 11) und auf zwei Schälchen oder tiefe Teller verteilen.

2. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Die Heidelbeeren und Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen.

3. Zunächst die Beeren auf den Quark geben, dann die gerösteten Nüsse darüberstreuen. Gleich auf den Tisch stellen.