Rezept

Schoko-Bananen-Quark

Ein Rezept von Schoko-Bananen-Quark, am 03.07.2025

Zutaten

- **25 g** Bitterschokolade
- **1 EL** Zitronensaft
- **125 g** Magerquark
- **1** kleine Banane
- **4** Walnusskernhälften (wahlweise andere Nüsse)
- **1 TL** Zucker (nach Belieben)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Schokolade in einer Tasse auf kleinster Stufe in der Mikrowelle (oder im Wasserbad) schmelzen.

2. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Walnüsse grob hacken.

3. Den Quark mit der geschmolzenen Schokolade verrühren und die Bananenscheiben untermengen. Nach Belieben mit Zucker abschmecken. In ein Schälchen füllen und mit den Walnüssen bestreuen.