

Rezept

Slow Carb Müsliquark mit Kiwi

Ein Rezept von Slow Carb Müsliquark mit Kiwi, am 29.06.2026

Zutaten

1 Grapefruit	1 Kiwi
250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)	100 g saure Sahne
2 EL Gold-Leinsamen	50 g Cashewnüsse
50 g Haselnusskerne	3 EL Mandelstifte
1 - 2 EL Honig	5 EL Hirse-Pops (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 630 kcal, 50 g F, 35 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Grapefruit samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen und die Fruchtfilets zwischen den weißen Trennhäutchen ausschneiden. Grapefruitfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Kiwi schälen und würfeln. Den Quark mit der sauren Sahne glatt rühren, die Leinsamen unterrühren.
2. Cashewnüsse und Haselnusskerne grob hacken und mit den Mandelstiften in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Sofort in einer Schüssel mit dem Honig mischen. Mit Früchten und nach Belieben mit Hirse-Pops über die Quarkcreme geben und servieren.