

Frühstücks-Früchtequark

Zutaten: für 1 Person

- 5 EL Cremequark
- 2 EL Creme fraiche
- 1 EL Honig
- 1 Vanilleschote
- 150g frisches Obst
- 1 EL gehackte Nüsse
- 1 Vollkornbrötchen

Zubereitung: Den Quark mit der Creme fraiche und dem Honig verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer entnehmen und dies mit dem Quark verrühren. Das gewaschene und geputzte Obst in kleine Stücke schneiden, in einen tiefen Teller geben und den Quark darauf verteilen. Alles mit Nüssen bestreuen und das Vollkornbrötchen dazu essen.

Nährwerte:

- je Portion 360 kcal
- 21g Eiweiß
- 9g Fett
- 43g Kohlenhydrate

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen
Dein Team von...