



Exotischer Fruchtsalat mit Zimtquark



Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🥣 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kaki	2 St.
Mango	1 St.
Kiwi	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Crème fraîche	4 EL
Brauner Zucker	2 EL
Zimt	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel

1. Kakis waschen, vierteln, Strunk entfernen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ebenfalls würfeln. Kiwis schälen und würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Früchte mit Limettensaft vermengen.
2. In einer weiteren Schüssel Quark, Crème fraîche, Zucker und Zimt verrühren. Zimtquark mit exotischem Fruchtsalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	3 g