



Fruchtquark mit Nüssen

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haselnusskerne, ganz	80 g
Mango	2 St.
Bananen	2 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Heidelbeeren, frisch	100 g

Zubereitung

1. In einer Pfanne Haselnüsse auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2–3 Min. anrösten. Anschließend etwas abkühlen lassen und grob hacken.
2. Mangos waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Bananen schälen und ebenfalls grob würfeln. In einem hohen Gefäß drei Viertel der vorbereiteten Früchte mit Quark pürieren.
3. Heidelbeeren waschen, etwas abtropfen lassen und in einer Schüssel mit restlichen Früchten und Nüssen mischen. Früchtequark auf Schüsseln verteilen und mit Blaubeeren-Nuss-Mix garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	471 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	16 g