

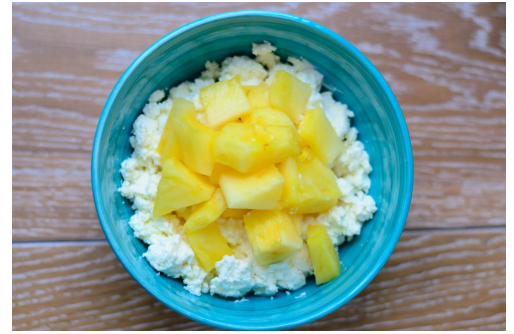


Quark mit Ananas

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	600 g
Ananas	0.5 St.
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

1. Den Quark in kleine Schüsseln geben. Ananas schälen, Strunk entfernen und würfeln.
2. Ananas auf dem Quark anrichten und mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	333 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g