

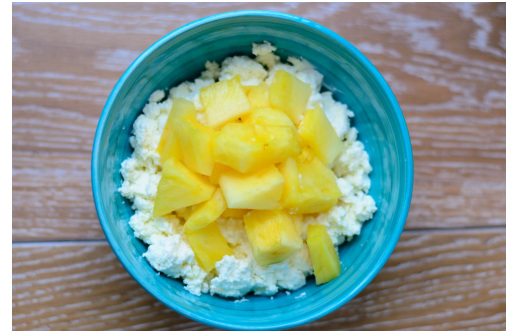


Quark mit Ananas

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 |