



Quark mit Clementinen

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Clementine	6 St.
Pistazien	4 EL
Quark 40 % Fett i.Tr.	400 g
Honig	1 TL
Joghurt, natur	100 g
Frischkäse, körnig	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Clementinen schälen und einzelne Spalten voneinander abtrennen. Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken.
2. In einer Schüssel Quark mit Honig, Joghurt und Frischkäse glatt rühren. Mit Clementinen und Pistazien auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g