



Quark mit Früchten und Müsli-Krunch



Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	4 EL
Haselnusskerne, ganz	2 EL
Haferflocken, kernig	3 EL
Zimt	
Honig	3 EL
Weintrauben, hell	200 g
Erdbeeren	300 g
Bananen	2 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Joghurt, natur	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Nüsse mit Haferflocken, Zimt und Honig auf einem Backblech mit Backpapier vermengen, verteilen und im Ofen ca. 10 Min. backen. Trauben waschen. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Bananen schälen und grob würfeln.

2. In einer Schüssel Quark mit Joghurt und Honig vermengen. Müsli-Crunch aus dem Ofen nehmen und grob hacken. Quark auf Schälchen verteilen und mit Obst und Nüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst auch mehr von dem Müsli-Crunch zubereiten und es in einem luftdichten Behältnis einige Tage aufbewahren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g