



# Quarkspeise mit Himbeeren und Haselnüssen



Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	200 g
Haselnusskerne, ganz	4 EL
Minze, frisch	5 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Joghurt, natur	300 g
Honig	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Himbeeren waschen. In einer Pfanne Haselnüsse fettfrei bei mittlerer Stufe ca. 4 Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
2. In einer Schüssel Quark mit Joghurt und Honig vermengen und abschmecken. Himbeeren dazugeben und auf Schälchen verteilen. Mit Haselnüssen und Minze servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	202 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g