

HAW HAMBURG

ZENTRALE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG E.V.

Nussiger Fruchtquark

Menge

720 g für 2 - 4 Portionen

Zutaten

250 g	Magerquark
50 ml	Milch, 1,5 % Fett
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Lein- oder Walnussöl
1 TL	Honig
200 g	Erdbeeren
150 g	Bananen
2 EL	Walnüsse, gehackt

Zubereitung

Quark, Milch, Zitronensaft, Öl und **Honig** miteinander verrühren und auf zwei bis vier Schälchen verteilen. **Erdbeeren** waschen. **Banane** schälen.
Obst in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Quark geben.
Mit **Walnüssen** bestreuen.



Nährwertangaben je 100 g

Energie	454 kJ / 108 kcal	Eiweiß	5,9 g
Fett	5,1 g	Ballaststoffe	1,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,6 g	Natrium	18 mg
Kohlenhydrate	9,6 g		
davon Zucker	7,7 g	Gemüse/Obst/Nuss	54 g

Hinweis

Das Rezept kann mit saisonalem Obst variiert werden. Leinöl hat viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren, besonders das kaltgepresste Öl.