



Beerenquark mit Knusperflocken



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Himbeerkonfitüre	150 g
Beeren gemischt, tiefgefroren	150 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	400 g
Crème fraîche	200 g
Puderzucker	40 g
Haferflocken, kernig	5 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. In einem Topf Himbeermarmelade auf mittlerer Stufe mit gefrorenen Beeren unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis die Beeren aufgetaut sind. Etwas abkühlen lassen.
2. In einer Schüssel Quark, Crème fraîche und Puderzucker verrühren. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Haferflocken ohne Fett ca. 3–4 Min. anrösten.
3. Quarkcreme und Beeren auf 4 Schälchen verteilen. Mit Haferflocken bestreut sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal		
Kohlenhydrate	39 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	14 g	Fette	12 g