



Exotischer Fruchtsalat mit Zimtquark



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kaki	2 St.
Mango	1 St.
Kiwi	2 St.
Limetten	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Crème fraîche	4 EL
Rohrzucker	2 EL
Zimt	0.5 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel

1. Kakis waschen, vierteln, Strunk entfernen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ebenfalls würfeln. Kiwis schälen und würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Früchte mit Limettensaft vermengen.
2. In einer weiteren Schüssel Quark, Crème fraîche, Zucker und Zimt verrühren. Zimtquark mit exotischem Fruchtsalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal		
Kohlenhydrate	49 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	9 g	Fette	3 g