



Fruchtquark mit Nüssen

 Dauer
15 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haselnusskerne, ganz	80 g
Mango	2 St.
Bananen	2 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Blaubeeren	100 g

Zubereitung

In einer Pfanne Haselnüsse auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2–3 Min. goldbraun anrösten. Anschließend etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Banane schälen und ebenfalls grob würfeln. In einem hohen Gefäß $\frac{3}{4}$ der vorbereiteten Früchte mit Quark pürieren.

Blaubeeren waschen, etwas abtropfen lassen und in einer Schüssel mit restlichen Früchten und Nüssen mischen. Früchtequark auf Schüsseln verteilen und mit Blaubeeren-Nuss-Mix garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	436 kcal		
Kohlenhydrate	62 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	19 g	Fette	16 g