Früchte mit Quarkdip

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kiwi	2 St.
Bananen	2 St.
Mango	1 St.
Erdbeeren	500 g
Joghurt, natur	150 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Früchte waschen oder schälen, ggf. Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. In einer Schüssel Joghurt mit Quark und Honig vermengen und abschmecken. Früchte mit Quarkdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	303 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	4 g