



# 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	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	14 g	Fette	4 g