



Frühstücksbowl – Fruchtquark mit Kiwi, Beeren und Banane



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Beeren gemischt, tiefgefroren	200 g
Birnen	1 St.
Bananen	2 St.
Kiwi	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Honig	1 EL
Walnüsse	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Beeren ggf. leicht antauen. Birne waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Bananen schälen und grob würfeln. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einem hohen Gefäß Quark, Bananen und 2/3 der Früchte pürieren. Mit Honig verfeinern. Früchtequark auf Schälchen verteilen, nach Belieben mit restlichem Obst und Walnüssen belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	300 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	16 g	Fette	7 g