



# Frühstücksbowl - Früchtequark mit Beeren und Kiwi



 Dauer  
15 min.

 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 Esslöffel
Walnüsse	2 Esslöffel

## Zubereitung

Beeren ggf. leicht auftauen. Birne waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Banane schälen und grob würfeln. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.

In einem hohen Gefäß Quark, Banane 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	285 kcal		
Kohlenhydrate	41 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	17 g	Fette	8 g