



Honigquark mit Beeren-Mango-Salat



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Beeren gemischt, tiefgefroren	300 g
Mango	1 St.
Orangen	1 St.
Honig	6 EL
Vanillinzucker	1 TL
Minze, frisch	5 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Schmand	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Beeren auftauen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Orange waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Beeren mit Mangowürfeln vermengen. Orangensaft mit 3 EL Honig und Vanillinzucker zugeben, vermengen und mind. 20 Min. marinieren lassen.

2. Minze waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. In einer Schüssel Quark und Schmand mit übrigem Honig glatt rühren und auf Schälchen verteilen. Beeren-Mango-Salat daraufgeben und mit Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Statt der tiefgefrorenen Beeren, kannst du auch frische verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	349 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g