



Honigquark mit Beeren-Mango-Salat



 Dauer
25 min.

 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

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.

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	383 kcal		
Kohlenhydrate	65 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	16 g	Fette	9 g