Kirsch-Bananen-Quark mit Knusperflocken



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Butter	1 EL
Haferflocken, kernig	4 EL
Haselnusskerne, ganz	50 g
Honig	3 EL
Sauerkirschen im Glas	100 g
Bananen	2 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Orangensaft	80 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, kleine Pfanne, Sieb, Backpapier

1. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Haferflocken mit Haselnüssen ca. 2 Min. rösten. 1 EL Honig über die Nüsse und Haferflocken geben, Pfanne vom Herd nehmen und Masse auf einen Teller mit Backpapier belegt verteilen. Masse abkühlen lassen.

2. Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Banane schälen und in feine Scheiben schneiden. Quark mit restlichem Honig und Orangensaft verrühren. Kirschen und Banane mit dem Quark vermengen. Haselnuss-Haferflocken-Masse grob hacken, zum Quark geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	379 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g