



Kirsch-Bananen-Quark mit Knusperflocken

 Dauer
15 min.

 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

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.

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	389 kcal		
Kohlenhydrate	47 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	18 g	Fette	16 g