Quark



Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	400 g

Zubereitung

1. Quark auf Schüsselchen verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	81 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	2 g