




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	Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	10 g	Fette	2 g