



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