



# Quark mit Ananas

Zeit gesamt  
5min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	600 g
Ananas	0.5 St.
Roggenbrot	4 Scheiben

## Zubereitung

1. Den Quark in kleine Schüsseln geben. Ananas schälen, Strunk entfernen und würfeln.
2. Ananas auf dem Quark anrichten und mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	333 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g