



# Quark mit Früchten und Müsli-Krunch



Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Mandeln, ganz         | 4 EL  |
| Haselnusskerne, ganz  | 2 EL  |
| Haferflocken, kernig  | 3 EL  |
| Zimt                  |       |
| Honig                 | 3 EL  |
| Weintrauben, hell     | 200 g |
| Erdbeeren             | 300 g |
| Bananen               | 2 St. |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 500 g |
| Joghurt, natur        | 300 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Nüsse mit Haferflocken, Zimt und Honig auf einem Backblech mit Backpapier vermengen, verteilen und im Ofen ca. 10 Min. backen. Trauben waschen. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Bananen schälen und grob würfeln.

2. In einer Schüssel Quark mit Joghurt und Honig vermengen. Müsli-Crunch aus dem Ofen nehmen und grob hacken. Quark auf Schälchen verteilen und mit Obst und Nüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst auch mehr von dem Müsli-Crunch zubereiten und es in einem luftdichten Behältnis einige Tage aufbewahren.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 399 kcal |
| Kohlenhydrate  | 58 g     |
| Eiweiß         | 25 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 10 g     |