





# Quark mit Früchten und Müsli-Crunch



 Zeit gesamt  
15min

 Zubereitungszeit  
15min

 Schwierigkeit  
Mittel

## 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	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	25 g	Fette	10 g