



Quark mit Sommerfrüchten

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wassermelone	300 g
Nektarine	2 St.
Himbeeren	100 g
Minze, frisch	10 g
Orangensaft	2 EL
Quark 20 % Fett i.Tr.	200 g
Joghurt, natur	300 g
Rohrzucker	40 g
Vanillinzucker	20 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Wassermelone halbieren, schälen, Fruchtfleisch entkernen und klein würfeln. Nektarinen waschen, entsteinen und klein schneiden. Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. In einer Schüssel Früchte mit Orangensaft und Minze vermischen und auf 4 Schraubgläser verteilen.

2. In einer Schüssel Quark, Joghurt, Zucker und Vanillinzucker glatt rühren. Über den Früchten verteilen, Glas verschließen. Gut gekühlt und mit Löffeln zum Picknick servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal		
Kohlenhydrate	39 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	15 g	Fette	3 g