



Quarkspeise mit Himbeeren und Haselnüssen



 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren	200 g
Haselnusskerne, ganz	4 Esslöffel
Minze, frisch	5 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Joghurt, natur	300 g
Honig	1 Esslöffel

Zubereitung

Himbeeren waschen. In einer Pfanne Haselnüsse fettfrei bei mittlerer Stufe ca. 4 Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

In einer Schüssel Quark mit Joghurt und Honig vermengen und abschmecken. Himbeeren dazu geben und auf Schälchen verteilen. Mit Haselnüssen und Minze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	237 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	17 g	Fette	12 g