



Quarkspeise mit Himbeeren und Haselnüssen

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. 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.
2. In einer Schüssel Quark mit Joghurt und Honig vermengen und abschmecken. Himbeeren dazugeben und auf Schälchen verteilen. Mit Haselnüssen und Minze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	202 kcal		
Kohlenhydrate	16 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	16 g	Fette	9 g