

fidelio

Sport-Quark

die ideale Zwischenmahlzeit oder erfrischender Nachtisch

Speisequark kann viel oder wenig Fett haben.

Quark der Magerstufe hat nur 1 Gramm Fett in 100 Gramm Quark und viel Eiweiß zum Wachsen: Quark macht stark!

Zutaten für 5 Kinder (Abkürzungen: g = Gramm, EL = Esslöffel)

1 kleines Päckchen (250 g) Speisequark (Magerstufe)

$\frac{1}{2}$ Tasse Mineralwasser mit viel Kohlensäure

250 g Obst der Jahreszeit

(z.B. 2 Bananen oder eine Schüssel Erdbeeren oder 2 Birnen)

1 Zitrone

2 Esslöffel flüssigen Honig

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Den Quark mit einem Esslöffel in eine große Schüssel füllen.
2. $\frac{1}{2}$ Tasse Mineralwasser dazugießen und den Quark mit dem Schneebesen glatt rühren, bis er cremig wird.
3. 1 Zitrone halbieren und beide Hälften auspressen.
4. 2 EL Honig mit einem Teelöffel in dem Zitronensaft verrühren, bis er sich aufgelöst hat.
5. Das Obst gut waschen und die nicht essbaren Teile entfernen.
6. Nun das Obst auf einem Schneidbrett in feine Würfel schneiden.
7. Gleich darauf den Honig-Zitronensaft über das klein-geschnittene Obst gießen.
8. Zum Schluss das kleingeschnittene Obst unter den Quark heben.
9. Die Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Fertig - guten Appetit!