

Exotischer Obstsalat mit Kokosquark

Portionen: 2 Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

335 kcal | Eiweiß: 23 g | Fett: 13 g | Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten:

- 0,5 Ananas (frisch)
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 300 g Magerquark
- 80 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosflocken
- 3 Tropfen Süßstoff
- 6 Minzblätter

Zubereitung:

1. Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel waschen, entkernen und würfeln.
2. Magerquark mit Kokosmilch, Kokosflocken und Süßstoff verrühren.
3. Obst auf Teller anrichten, Kokosquark darüber geben und mit Minzblättern garnieren.

Pfirsich-Quark mit gerösteten Mandelstiften

Portionen: 2 Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion:

295 kcal | Eiweiß: 24 g | Fett: 14 g | Kohlenhydrate: 17 g

Zutaten:

- 300 g Speisequark
- 100 g Joghurt (1,5%)
- 4 Tropfen Süßstoff
- 1 Prise Vanille
- 2 Pfirsiche (reif)
- 2 EL Mandelstifte

Zubereitung:

1. Speisequark mit Joghurt, Süßstoff und Vanille glatt rühren.
2. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
3. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Quark in Schalen geben, Pfirsiche darauf anrichten und mit Mandeln bestreuen.