

# EXOTISCHER OBSTSALAT

## mit Kokosquark

1/2 Ananas  
1 Apfel  
1 Handvoll Heidelbeeren  
300 g Magerquark  
80 ml Kokosmilch  
2 EL Kokosflocken  
2-3 Tropfen flüssiger Süßstoff (nach Belieben)  
5-6 Minzblätter

Für 2 Personen  
15 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

ca. 335 kcal
23 g Eiweiß
13 g Fett
30 g Kohlenhydrate

- 1 Ananas schälen, dabei auch die Augen entfernen. Die Ananashälften halbieren und aus jedem Viertel den Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in Scheiben und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Heidelbeeren in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Ananas, Apfel und Heidelbeeren in einer Schüssel mischen.
- 3 Den Quark mit der Kokosmilch glatt rühren und 1 EL Kokosflocken unterheben. Die Creme nach Belieben mit Süßstoff abschmecken. Den Quark auf zwei Schalen aufteilen und den Obstsalat darauf verteilen. Mit Minzblättern und den restlichen Kokosflocken garnieren.

### TIPP:

Quark und Obstsalat erst kurz vor dem Servieren anrichten, da bei längerem Kontakt ein Enzym in der Ananas Milchprodukte bitter werden lässt.



## PFIRSICH-QUARK

### mit gerösteten Mandelstiften

300 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.) |  
100 g Joghurt (1,5 % Fett) | 4 Tropfen flüssiger Süßstoff (nach Belieben) | gemahlene Vanille | 2 Pfirsiche | 2 EL Mandelstifte  
**Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung**

**1** Den Magerquark und den Joghurt in eine Schüssel geben, gründlich miteinander verrühren und mit Süßstoff und 1 Prise Vanille abschmecken.

**2** Die Pfirsiche waschen, mit Küchenpapier gut trocken reiben, halbieren, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Pfirsichwürfel unter die Quark-Joghurt-Vanille-Mischung heben.

**3** Die Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anrösten, dann etwas abkühlen lassen. Den Pfirsichquark auf zwei Schalen verteilen, mit den gerösteten Mandelstiften bestreuen und servieren.

#### TIPP:

Um den Ballaststoffgehalt der Quarkspeise zu erhöhen, können Sie zusätzlich noch 1 EL Haferkleie unterrühren.

#### Nährwert pro Portion:

ca. 295 kcal	14 g Fett
24 g Eiweiß	17 g Kohlenhydrate