


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 Süß-
stoff (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 Ananashälfte 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 flüssi-
 ger 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
 24 g Eiweiß

14 g Fett
 17 g Kohlenhydrate