

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
252 kcal

KOHLENHYDRATE
18,4 g

FETT
1,9 g

EIWEISS
36,5 g

BALLASTSTOFFE
3,0 g

Quarkcreme mit Beeren

Zubereitung (5 Min.)

1. Quark mit Milch glattrühren und die frischen oder angetauten Beeren darüber verteilen und kurz vor dem Verzehr miteinander vermischen.

Zutaten

250 g Magerquark
3 EL Milch 1,5 % Fett
150 g Beerenmischung, frisch
oder TK