

Quarkspeise mit Obst und Schokoraspel

mit Stevia

Zubereitungszeit: max. 10 Minuten, gelingt immer und schmeckt Allen!

Man nehme

- Quark 40% F.i.Tr. 750 g (Bio)
- Kefir mit Fruchtsoße 250gr
- ½ Zitrone (Saft)
- Agaven-Sirup 2 Eßl.
- Stevia-Pulver (2 Teelfl.)
- Leinöl 1 Eßl.
- Obst nach Wahl 500 g (z.B. geschälte, geschnittene Äpfel oder anderes regionales Obst)
- Nüsse/Mandeln nach Bedarf
- Schokoraspel (mind. 80% Kakaoanteil)

Zubereitung

Den Quark mit Kefir, Leinöl, Agaven-Sirup und Stevia zusammengeben und gut verrühren. Evtl. die Banane mit hinein geben und alles mit einem Rührstab fein rühren. So entsteht eine homogene leckere „Quark-Basis-Masse“. Obst in kleine Teile aufschneiden, den Saft der Zitrone drüberträufeln, etwas (2min) stehen lassen und das Obst unter die Quarkmasse geben. Die Schokolade raspeln und vor dem Servieren nach Bedarf die Schokoraspel darüber streuen sowie die Nüsse und Mandeln (evtl. klein hacken) dazu geben.

Tipp

Die Quark-Basis-Masse passt super zum gerösteten Müsli und ist die perfekte Kombi zum Start in den Tag.

Vorteile & Nährstoffe

Stevia und Agaven-Sirup ersetzen als natürliche Süßstoff den ungünstigen Zucker. Die gesamte Quarkspeise enthält wichtige Fette (Leinöl) und hochwertiges Eiweiß. Da kann man gern auch eine zweite Schale nehmen.

© Dr. P. Michel