

# Früchte-Quark

Vorbereitung: 5 Min.  
Portionen: 1 bis 2  
Proteingehalt: 38 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 Packung Magerquark / Topfen
- ✓ 200 ml Milch
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 2 Pflirsiche

- ✓ 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- ✓ Kokosraspeln / Kokosflocken
- ✓ Sukrin Sirup (flüssig)
- ✓ 1 große Müslischüssel

## Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Magerquark und Milch in einer großen Schüssel mit einer Gabel gut verrühren
2. Apfel klein schneiden (eventuell schälen) und in die Schüssel hineingeben
3. Ebenso Pflirsiche klein schneiden und in die Eiweiß-Masse geben
4. Alles gut durchmischen und eventuell noch mit Sukrin abschmecken
5. Mit Sonnenblumenkernen und Kokosraspeln bestreuen und servieren

## Vplatten-Tipp

- Wenn du kein Sukrin zur Verfügung hast, verwende Honig
- Du kannst auch anderes Obst verwenden (Kiwis, Birnen, Mangos, Beeren,...)
- Experimentiere auch mit Haferflocken, Sonnenblumenkerne oder Rosinen
- Wann du mehr Protein magst, dann füge einen EL Proteinpulver zur Masse hinzu

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

