



Magerquark mit Frucht

Zutaten

- 200g Magerquark
- 2 EL Eiweißshake Pulver, z. B. Himbeer Joghurt
- 1 Prise Zimt
- Mineralwasser
- 1 Portion Obst

Zubereitung

Alles bis auf das Obst mit Mineralwasser glatt rühren.
Anschließend das Obst klein schneiden oder pürieren und unter die Quarkmasse geben.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten.
Pro Portion ca. 227kcal, Kh: 10g, F: 1g, E: 40g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter
https://www.youtube.com/channel/UCg9vvoFojBHMMyhdx_2_c42Q
Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!