

Fruchtquark mit Mango und Himbeeren

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Magerquark
- 150 g (1,5% Fett) Joghurt
- 3 TL Zitronensaft
- etwas geriebene Zitronenschale
- etwas Süßstoff
- 0,5 Mango
- 125 g frische Himbeeren

Quark und Joghurt vermischen, Zitronensaft, Zitronenschale und Süßstoff dazugeben. Die Mango schälen und klein schneiden, die Himbeeren auftauen.

Den Quark teilen und die eine Hälfte mit Himbeeren, die andere Hälfte mit Mango mischen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen