

Sportlerquark mit Reismehl und Früchten

Zutaten (für 1 Personen):

- 250 g Magerquark
- 2 EL fettarme (1,5%) Milch
- 1 EL Reismehl
- 1 Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 Pfirsich
- 50 g (frisch oder TK) Heidelbeeren
- alternativ: anderes Obst
- 50 ml Fruchtsaft
- alternativ: Wasser
- nach Belieben: Zimt
- oder gemahlene Kardamom

Banane schälen und halbieren. Die Hälfte mit einer Gabel zerdrücken, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Magerquark und Milch mit einem Schneebesen glatt rühren. Reismehl und zerdrückte Banane unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Pfirsich schälen und klein schneiden, tiefgekühlte Heidelbeeren etwas antauen lassen. Mit Fruchtsaft oder Wasser unter den Quark rühren. Nach Geschmack mit Zimt und Kardamom abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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