

Nr. 05: Limetten-/Zitronen-Quark pur

- schlicht und erfrischend -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Limette	15 g
1	Becher	Magerquark	200 g
½	Tütchen	Vanillinzucker	5 g
1	Teelöffel	Zucker	10 g
4	Esslöffel	Kondensmilch, 4 % Fett	45 g
2	Esslöffel	Haferflocken	25 g

Zubereitung:

Limette/Zitrone heiß waschen und die Schale mit einer feinen Reibe abhobeln. Die Frucht auspressen.

Den Quark mit Limetten-/Zitronensaft, Vanillinzucker, Zucker und Kondensmilch glatt rühren. Zuletzt die Haferflocken untermischen.

Die Limetten- bzw. Zitronenschale über den Quark streuen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Früchte wie Orangen oder Mandarinen

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	117 kcal
Eiweiß (Protein)	11,3 g
Fett	1,5 g
Kohlenhydrate	13,8 g