

♥ STRACIATELLA-QUARK

ZU BUNTEM OBSTTELLER, RÜBLIKUCHEN ODER PFANNKUCHEN

4 Portionen | 10 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Schokolade in den Mixtopf geben und **5 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern.
2. Quark, Joghurt, Vanillezucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft hinzugeben und **15 Sek.** | **Stufe 4** verrühren.

„Bunt is(s)t gesund“

Zusammen mit einer schönen Portion Obstsalat mit verschiedenen Beeren sowie einer Handvoll Nüssen liefert diese „Mahlzeit“ wertvolles Eiweiß, wichtige Fettsäuren, verschiedene Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Nach Geschmack ein TL wertvolles Leinöl unterrühren.



Quelle: Rezept abgeändert aus „Auf die Plätze, fertig, lecker!“ |
Photos: Michaela Tinapp

ZUTATEN

- 100 g Zartbitter-Schokolade, in Stücken ★
- 500 g Quark, 20% Fett
- 100 g Naturjoghurt, 3,8% Fett
- 20 g Vanillezucker, selbst gemacht ★
- 10 g Zitronensaft
- Abrieb einer viertel bis halben Zitrone ★

- ★ *Die Schokoladensorte/n nach Geschmack verwenden. Je höher der Kakaoanteil, desto gesünder, aber auch herber im Geschmack.*
- ★ *Je süßer die Schokolade, desto weniger Zucker kann man verwenden.*
- ★ *Als Süßungsmittel können auch Honig oder Agavendicksaft verwendet werden.*
- ★ *Die Zitrone kann man auch gegen Orange oder Limette austauschen.*
- ★ *Der Anteil von Quark und Joghurt kann variieren, ebenso der Fettgehalt. Ich bevorzuge gerne einen natürlichen Fettgehalt.*
- ★ *Und natürlich können auch Banane, Himbeeren, Aprikosen oder andere Früchte im 2. Schritt untergerührt werden.*

