

Joghurt-Quarkspeise Beere-Apfel



ca. 10 Min.



Zutaten:

100 g	Apfel
100 g	Quark Magerstufe
50 g	Joghurt 10% Fett
50 g	Heidelbeeren
15 g	Kokosflocken
15 g	Cashew-Nüsse
1 TL	Leinsamen
1 Prise	Zimt

Zubereitung:

Quark, Joghurt, Leinsamen verrühren.
Apfel kleinschneiden und mit dem
Quark-Joghurt vermischen. Die Beeren,
Cashew und Kokosflocken über die
Quarkspeise geben und mit Zimt
bestreuen.



Kalorien: 391



Fett: 15,9 g



Eiweiß: 20,0 g



KH: 38,0 g

www.weniger-wiegen.com