

FRÜCHTEQUARK

Zutaten für 10 Personen

1500 g	Nature-Magerquark*
5 EL	Sonnenblumenkerne
5 EL	Baumnusskerne*
600 g	gefrorene Beerenmischung (ungezuckert)
5 EL	Honig



Zubereitung

- Die Kerne zerkleinern, am besten unter einem Holzbrett. Danach zum Quark geben.
- Honig dazugeben und umrühren.
- Zum Schluss die Beeren rein und nochmals, aber nun vorsichtig, mischen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.