

# Kerniger Quark-Creme-Becher für Unterwegs

## Zutaten | 4 Portionen

300 g	Obst nach Belieben
250 g	Magerquark
150 g	Naturjoghurt, 3,5% Fett
½	Orange
1 TL	Honig
1 EL	Kürbiskerne
1 EL	kernige Haferflocken

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Das Obst waschen, ggf entkernen und klein schneiden.
- Die Orangenhälfte auspressen und den Saft auffangen.
- Quark mit Naturjoghurt, Orangensaft und Honig verrühren.
- Die Quarkmasse abwechselnd mit den Früchten in ein Glas schichten und mit den Kürbiskernen und Haferflocken bestreuen.
- Die Quarkspeise bis zum Verzehr kühl stellen.

## Tipp:

Wenn Sie den Quark-Becher mitnehmen wollen, dann verwenden Sie alte Schraubgläser (z.B. Marmeladengläser). Variieren Sie in der Wahl des Obstes und auch bei den Kernen und Flocken!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 201 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
177 kcal	4,10 g	20,1 g	12,4 g	110 mg