

# Leichte Mittagskost für heiße Tage

## Zutaten | 4 Portionen

500 g	Magerquark
2EL	Zucker
200 ml	Milch
2	Bananen
250 g	Beeren der Saison, z.B. Himbeeren, Blaubeeren oder Johannisbeeren
200 g	Müsli

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Magerquark mit Zucker und Milch zu einer glatten Creme verrühren.
- Vier tiefe Teller oder Schüsseln bereitstellen.
- Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf die vier Teller verteilen.
- Die Quark-Creme darüber in die Teller füllen.
- Beeren verlesen und waschen. Erdbeeren klein schneiden. Alle Beeren ebenfalls auf die vier Teller verteilen und das Müsli darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 342,5 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
395 kcal	5,8 g	54,3 g	25,2 g	208 mg