

# Quarkbowl

## Zutaten | 1 Portion

150 g	Magerquark
100 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
150-200 g	Obst: z.B. Banane, Heidelbeeren, Brombeeren ...
20-30 g	Haferflocken
20 g	Nüsse: z.B. Walnüsse, Haselnüsse ...
Etwas	Honig

Zubereitungszeit: 10 Min.

## Zubereitung:

- Den Quark zusammen mit dem Joghurt verrühren und nach Belieben mit Honig süßen.
- Bananen schälen, in Scheiben schneiden und Heidelbeeren waschen.
- Banane, Heidelbeeren, Haferflocken und Nüsse nach Belieben auf dem Quark anrichten und genießen.

## Tipp:

Es können je nach Geschmack alle Obstsorten, Beeren und verschiedene Nüsse verwendet werden. Das Topping der Bowl kann z.B. noch durch Kerne, wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Leinsamen erweitert werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 530 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
635 kcal	18,8 g	84,9	33,0	292 mg