

Bananenquark mit Ingwersirup

Zutaten | 4 Portionen

Für den Ingwersirup:

20 g	Ingwer, Bio
1	Bio-Limette
150 ml	Wasser

Für die Quarkcreme:

2	reife Bananen
500 g	Speisequark
2 Pck.	Vanillezucker
150 ml	Milch
30 g	Zartbitterschokolade

Zubereitungszeit: 25-30 Minuten

Zubereitung:

- Den Ingwer gründlich waschen. Bei Bio-Ingwer kann die Schale dranbleiben, ansonsten die Schale mit einem kleinen Löffel abschaben. Anschließend den Ingwer in feine Scheiben schneiden.
- Die Limette heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und anschließend den Saft auspressen.
- Wasser, Ingwer, Limettenabrieb und Limettensaft in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte reduziert hat.
- Den Ingwersirup anschließend durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen.
- 1½ Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. Zusammen mit Quark, Vanillezucker und Milch in einer Schüssel glatt rühren.
- Die Quarkcreme auf vier Schälchen oder Gläser verteilen. Etwas Ingwersirup darübergeben und mit einem Löffel vorsichtig unterziehen, sodass ein leicht marmoriertes Muster entsteht.
- Die Schokolade raspeln.
- Die übrige ½ Banane in Scheiben schneiden.
- Die Quarkspeise direkt vor dem Servieren mit den Bananenscheiben und Schokoladenraspeln garnieren.

Tipp:

Zusätzlich einige frische Beeren wie Himbeeren oder Heidelbeeren auf die Quarkspeise geben.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
125 kcal	4,5 g	14,0 g	7,0 g	105 mg