RESTLA-REZEPT



QUARKSPEISE

Dieses Rezept ist für Kinder sehr gesund, da man verschiedenes Obst und Nüsse verwenden kann.

RESTLA:

- 250 g Speisequark
- verschiedene Obstsorten (Mandarine, Banane, Apfel usw.)

WEITERE ZUTATEN:

- 2 EL Sprudelwasser
- Nüsse

optional:
- Zucker
- Marmelade

ZUBEREITUNG

- Speisequark mit dem Sprudelwasser cremig rühren.
- Danach verschiedenes Obst schälen und klein schneiden.
- Restliche Nüsse hacken. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen.
- Nach Bedarf mit Zucker abschmecken oder eventuell 1 Löffel Marmelade unterrühren.
- Ist ein idealer gesunder Nachtisch, der auch Kindern schmeckt.

Eingereicht von Liane Werner, Leupoldsgrün