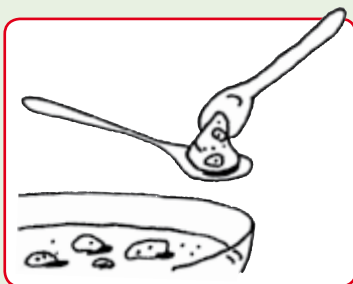
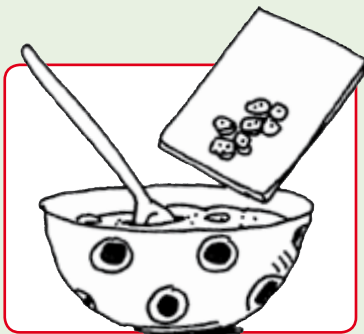
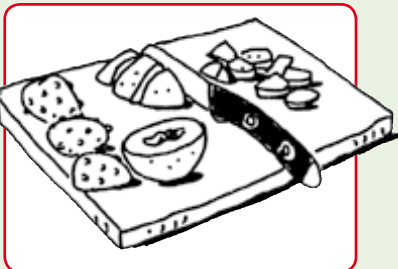
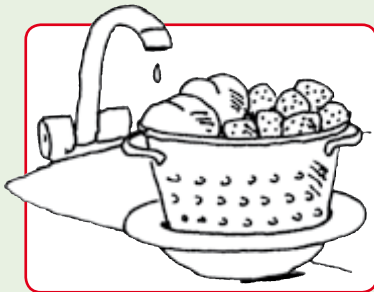
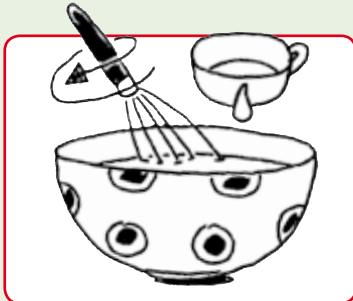


Startklar?



Fruchtiger Schlemmerquark



Arbeitsgeräte:

kleine Tasse
Schüssel
Schneebeesen
Abtropfsieb mit Schüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abfallschüssel
Rührlöffel
3 Teelöffel
1 Esslöffel

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Magerquark
1 kleine Tasse (150 ml) Milch
400–500 g frisches Obst wie:
Erdbeeren
Mandarinen
Trauben
Pfirsiche
Äpfel
Banane
Zucker nur bei Bedarf

So wird es gemacht:

- 1 Fülle Quark und Milch in die Schüssel.
Rühre alles mit dem Schneebeesen gut durch.
- 2 Wasche und putze das Obst. Lass es abtropfen.
Banane und Mandarine nicht waschen, nur schälen.
- 3 Schneide große Früchte klein.
- 4 Gib das Obst in den Quark.
Rühre jetzt mit dem Rührlöffel um.
- 5 Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln:
 - Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Quark.
 - Fülle den Quark auf den zweiten Löffel und koste.
 - Schmeckt dir der Quark?
 Fehlt Süße, dann gib ein wenig Zucker dazu.
Umrühren und nochmal kosten.
Schmeckt der Quark jetzt?

Frage:

Welches Obst oder welche Obstmischungen magst du am liebsten im Quark?

Tipps:

Gib 3 EL Haferflocken dazu und du hast ein leckeres Gute-Laune-Müsli.
Harte Äpfel kannst du auch raspeln.



Fertig?