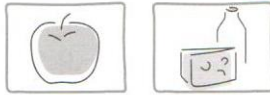




# Fruchtiger Schlemmerquark



## Arbeitsgeräte:

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

## Zutaten für 4 Portionen:

500 g Magerquark  
1 kleine Tasse (150 ml) Milch  
250 g frisches Obst wie:  
Erdbeeren  
Mandarinen  
Trauben  
Pflirsiche  
Äpfel  
30 g Zucker

## 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 1 TL 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.

