

Apfelquark

für 4 Personen

Zutaten

- 300 ml Magerquark
- 2 Äpfel
- etwas Mineralwasser
- Zitronensaft, Süßstoff, Zimt

Zubereitung

1. Magerquark mit etwas Mineralwasser glatt rühren, mit etwas Süßstoff süßen
2. die Äpfel waschen, mit der Schale raspeln und unter die Quarkmasse heben
3. den Quark mit Zitronensaft, Süßstoff und Zimt abschmecken

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 81 kcal
Eiweiß	ca. 10,3 g
Fett	ca. 0,5 g
Kohlenhydrate	ca. 8,1 g

From:

<http://wernerflamme.name/> - Werners Wiki

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:dessert:aqua>

Last update: **2016-05-06 08:24**

