

# Joghurt-Quarkspeise Beere-Apfel



ca. 10 Min.



## Zutaten:

100 g	Apfel
100 g	Quark Magerstufe
50 g	Joghurt 10% Fett
50 g	Heidelbeeren
15 g	Kokosflocken
15 g	Cashew-Nüsse
1 TL	Leinsamen
1 Prise	Zimt

## Zubereitung:

Quark, Joghurt, Leinsamen verrühren. Apfel kleinschneiden und mit dem Quark-Joghurt vermischen. Die Beeren, Cashew und Kokosflocken über die Quarkspeise geben und mit Zimt bestreuen.



Kalorien: 391



Fett: 15,9 g



Eiweiß: 20,0 g



KH: 38,0 g