

Erdbeer-Quark



ZUTATEN:

Für 1 Person:

200 g Magerquark

200 g frische Erdbeeren

Auf Wunsch etwas Süßstoff

oder 1 EL Proteinpulver Vanille

ZUBEREITUNG:

Den Quark mit etwas Süßstoff in einer Schüssel geben und umrühren. Erdbeeren waschen und putzen. Dann zerkleinern und in den Quark einrühren.

ALTERNATIVEN MIT QUARK

Quark mit 50 g Haferflocken, 1 EL Honig und 1 EL Proteinpulver (eignet sich perfekt unmittelbar nach einem einstündigen Workout oder zum Frühstück und enthält über 40 g Eiweiß sowie die notwendigen Kohlenhydrate.)

Quark mit Äpfeln (1 Apfel hat 71 kcal)
Die Nährwerte sind nahezu dieselben wie die des Erdbeer-Quarks.

NÄHRWERTE:

Kalorien 194

Eiweiß 26 g

Kohlenhydrate 19 g

Fett 1,4 g