



Mehr gesunde  
Rezepte findest du auf  
[ewandel.de](https://ewandel.de)

# Quark mit Obst der Saison

👤 4 Personen | ⌚ ca. 10 Min. | 🍃 frisch • proteinreich • sommerlich

## ZUTATEN

- 1 kg Quark (20 % Fett)
- 1 Vanilleschote *oder* Vanillezucker
- 600 g Obst der Saison
- Honig nach Belieben
- Zitronenmelisse oder Minze


## ZUBEREITUNG



1 Quark und Vanille mit einem Schluck Mineralwasser oder Milch cremig rühren.

— ~ jetzt nach Lust & Saison wählen ~ —


**A**



**FRISCHES OBST**

Obst waschen (ggf. schälen), klein würfeln und **behutsam unter den Quark heben**.

**B**



**KOMPOTT**

Obst mit 3 EL Wasser & 1 TL Zitronensaft aufkochen, nach Wunsch süßen.  
*Optional:* ½ TL Stärke in kaltem Wasser anrühren, dazugeben & 3–5 Min. köcheln. Lauwarm abkühlen lassen.



~ Frisch & fruchtig ~



Mit einem Klecks Honig und frischer Zitronenmelisse oder Minze garnieren.

