

Quark Erbeere-Pistazie



ca. 10 Min.



Zutaten:

100 g	Magerquark
100 g	Erdbeeren
75 g	Banane
2 EL	Quinoa gepufft
1 EL	Kokos-Chips
1 TL	gehackte Pistazien
1 TL	Leinsamen

Zubereitung:

Quark mit Quinoa, Leinsamen und zerdrückter Banane vermischen.

Die kleingeschnittenen Erdbeeren auf dem Quark verteilen. Mit gehackter Pistazie und Kokos-Chips garnieren.



Kalorien: 362



Fett: 11,7 g



Eiweiß: 18,1



KH: 25,2 g

www.weniger-wiegen.com