



Kokosquark mit Mango, Himbeeren und Nüssen

Das Rezept ist für 8 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Kokos-Quark mit pürierten Früchten und Nüssen

Zutaten

500 g Magerquark
400 ml Kokosmilch
80 g Kokosraspeln
2 TL Ahornsirup
2 Mango oder **400 g** Himbeeren
2 TL Zitronensaft
200 g gehackte Nüsse
2 TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

Den Magerquark mit der Kokosmilch, den Kokosraspeln und dem Ahornsirup zu einer glatten Masse verrühren.

Nun den Kokos-Quark in zwei Gläser füllen.

Der Kokosquark schmeckt besonders gut mit pürierten Früchten, zum Beispiel Mango oder Himbeeren. Diese einfach mit einem Spritzer Zitronensaft mischen und über dem Kokos-Quark verteilen.

Den Quark für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Nüsse in einer kleinen Pfanne fettfrei anrösten, dann mit dem Honig mischen und über die Fruchtschicht geben.