



Apfel-Frühstücksquark und kleine blaue Verführung

Zutaten

Frühstücksquark

250 g Magerquark oder Schichtkäse
100 g Naturjoghurt 3,8 %
4 Äpfel grob gerieben
2 TL Honig
2 TL Walnüsse oder Nüsse gehackt
Abrieb und Saft einer Zitrone

Kleine blaue Verführung

150 g Frischkäse
50 g Joghurt
1 EL Zucker
1 EL Zitronensaft
12 Kekse (z.B. Haferkekse)
120 g Blaubeeren (frisch oder aus dem Glas)

Zubereitung

Quark und Joghurt cremig rühren, geschälte und entkernte Äpfel grob hineinreiben, mit Zitronen-Abrieb und -Saft, Honig und Nüssen verfeinern.

Dazu passen in Saft eingeweichte Trockenfrüchte (z.B. Weinbeeren, Zwetschgen etc.), vorgekochter Grünkern oder Müsli. Zutaten für die Flädle in einer Schüssel miteinander verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander die Flädle dünn ausbacken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Für die kleine blaue Verführung den Frischkäse, Joghurt, Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Masse auf den Keksen verstreichen und mit Blaubeeren garnieren.

Mein Tipp: Die kleine blaue Verführung ist besonders im Sommer durch die leicht säuerliche Note sehr erfrischend. Verwenden Sie zur Abwechslung auch Himbeeren oder Brombeeren.