



## Wirf mich nicht weg!

### Quarkspeise mit Obst der Saison und Knusperflocken

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
500 g Quark etwas Milch 150 g Joghurt natur 1-2 Esslöffel Zucker	Quark mit Milch und Joghurt verrühren und mit dem Zucker abschmecken.
Obst der Saison z. B. Erdbeeren, Pfirsiche, Himbeeren, Äpfel, Johannisbeeren	Obst der Saison waschen, putzen und bei Bedarf klein schneiden und in den Quark geben.

#### Tipp:

Aus Tiefkühlfrüchten (z.B. Waldbeeren, Beerenkorb) eine Fruchtsoße pürieren nach Geschmack süßen und auf die Quarkspeise geben.

Zur Quarkspeise schmecken sehr gut „Knusperflocken“