

Quarkspeise mit Erdbeeren & Schokolade

Quarkspeise mit Erdbeeren & Schokolade

Diese Quarkspeise mit Erdbeeren & Schokolade ist ein einfaches, aber durchaus leckeres Dessert. Quarkspeise klingt ja erstmal immer etwas langweilig, kann aber mit den richtigen Toppings und Zutaten wirklich sehr schmackhaft sein. Quark eignet sich auch gut als ein eiweißreiches Frühstück, oder als Snack bei Heißhunger auf Süßes. Ich habe meinem Quark diesmal ein paar frische Erdbeeren , etwas Erdbeersauce und ein wenig Schokolade verpasst. Das war saulecker und hat ein bisschen was von Yogurette.

Den Quark habe ich mit etwas flüssigem Süßstoff gesüßt. Hier könnt ihr auch super Zuckeralternativen wie Erythrit und Xylit verwenden. Für zusätzlichen Geschmack in eurem Quark könnt ihr auch Süßungsmittel wie Flave Drops oder Flavn Tasty benutzen. Die Schokolade könnt ihr auch ohne Probleme durch Xylit- oder Erythrit Schokolade austauschen.

Fruchtige Quarkspeise mit frischen Erdbeeren, Erdbeersauce & Schokolade

Für die Quarkspeise den Quark, die Milch, Vanille, Süße nach Belieben und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Die Erdbeeren gründlich putzen, in kleine Würfel schneiden und unter den Quark heben. Die Vollmilch-Schokolade in der Mikrowelle, oder über einem Wasserbad schmelzen. Jeweils 10 g Erdbeersauce auf den Boden eines Glases oder einer Schüssel geben. Den Quark gleichmäßig darüber verteilen und mit der geschmolzenen Schokolade toppen. Anschließend bis zum Verzehr kaltstellen.□

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DESSERTS & SÜSSSPEISEN



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Alabama-Bananen-Pudding



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Birnen-Walnuss-Crumble



Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker



Dampfnudeln mit Vanillesauce



Himbeer-Smoothie-Bowl

KALORIENARME REZEPTE

150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten



[mehr Infos zum Buch](#)

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
