

**Nr. 03: Kokos-Quark**

- schnell gemacht in beliebiger Menge -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
	Packung	Quark, mind. 20% Fett i. Tr.	250 g
2	Esslöffel	Wasser	20 g
2	Esslöffel	Kokosraspel	20 g
2	Teelöffel	Honig	10 g

**Zubereitung:**

Quark mit Wasser in einer Schüssel anrühren, anschließend Kokosraspel und Honig untermischen.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
Pfirsich oder Aprikose, frisch oder als Konserve

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	144 kcal
Eiweiß (Protein)	10,9 g
Fett	8,6 g
Kohlenhydrate	5,3 g