



Mango-Himbeer-Quark

😊 2 Portionen

🕒 10 min

🍴 Frühstück

ZUTATEN

1 Mango
125 g Himbeeren
100 g Quark
150 g Joghurt
50 ml Milch
3 EL Haferflocken

zum Garnieren

Chiasamen
Leinsamen

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Himbeeren in einen Becher geben und pürieren (nach Belieben ein paar Früchte zum Garnieren beiseitestellen). Dann Quark, Joghurt, Milch und Haferflocken dazugeben, alles gut verrühren.

In Schälchen füllen, mit Früchten, Chiasamen und Leinsamen garnieren.

NOTIZEN

Kann man super am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.