

# Bananenquark mit Blaubeeren



**ISS BUNT BLEIB GESUND**

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Die Blaubeeren waschen und entstielen.
2. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Ein paar Bananenscheiben zur Seite legen. Den Rest mit dem Joghurt, Quark und Leinsamen in einen Mixer geben, nach Geschmack mit Zimt und Vanillepulver würzen und fein pürieren.
3. Den fertigen Quark in ein Glas oder tiefen Teller füllen und mit den Blaubeeren und den Bananenscheiben garnieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Banane (ca. 160 g)
- 100 g Blaubeeren
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 150 g Magerquark
- 50 g Joghurt 3,5 % Fett
- Zimt
- Vanillepulver



370  
Kalorien



46 g  
Kohlenhydrate



7 g  
Fett



27 g  
Eiweiß



10 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff