

# **Bananen-Kirsch-Quark**

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

ca. 340 kcal • 5g Fett • 48g Kohlenhydrate • 14%

## **Zutaten**

*1 große Banane*

*100g Kirschen*

*100g Magerquark*

*100g Joghurt, 1,5% F.*

*2 EL Fruchtsaft*

*1 Prise Salz*

*etwas Zucker*

*1 TL gehobelte Mandeln*

*frische Minze*

## **Zubereitung**

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Kirschen waschen, halbieren und entkernen. Die Minze waschen und in Streifen schneiden.
2. Quark, Joghurt und Fruchtsaft verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.
3. Die Bananenscheiben und die Kirschhälften unterheben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
4. Den Fruchtquark anrichten und mit den Mandeln und der Pfefferminze garnieren.