

---

## QUARKSPEISE

---

### **Quark Basis:**

*1 gr. Becher Sahne*

steifschlagen. Die Sahne unter

*500g Magerquark*

rühren. Nach Geschmack

*Zucker*

zufügen. Weiter verfahren je nach gewähltem Quark wie unten beschrieben.

### **Zitronenquark:**

*1-2 Zitronen*

auspressen und den Saft unter den Quark rühren.

### **Orangenquark:**

*1-2 Apfelsinen*

auspressen und den Saft unter den Quark rühren.

### **Bananenquark:**

*2 Bananen*

*etwas Milch*

*etwas Zitronensaft*

Die Bananen mit etwas Milch pürieren und dann zusammen mit Zitronensaft unter den Quark rühren.

### **Fruchtquark:**

*1 Dose gemischte Früchte*

*(oder frische, kleingeschnittene Früchte)* unter den Quark rühren.