



Apfelquark

Zutaten (für 2 Portionen)	Menge
Speisequark, 20 % Fett i.Tr.	150 g
Apfelmus (Glas)	150 g
Milch, 3,5 % Fett	2 EL
Zucker	1 EL
Maltodextrin 19 (SHS)	1 ml
Zitronensaft	
Zimt	

Zubereitung:

1. Quark mit Apfelmus und Milch verrühren.
2. Zucker und Maltodextrin 19 hinzufügen.
3. Mit Zitronensaft und Zimt abschmecken.

Nährwerte (pro Portion)

Energie	910 KJ / 215 Kcal
Eiweiß	10 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	32 g