



Rheinland-Pfalz
isst besser



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

OBSTSALAT MIT QUARK + KNUSPER

Zutaten:

- Obst der Saison, z. B. Erdbeeren, Bananen, Birnen, Äpfel usw.
- Walnüsse
- Zitrone
- Zucker
- 500g Quark
- 200ml Joghurt

So wird's gemacht:

Obst waschen, würfeln, zuckern und portionsweise in schöne Dessertgläser geben. Die Sahne schlagen und mit dem Quark cremig schlagen, also nicht zu viel Sahne, sonst wird er zu flüssig. Evtl. nachzuckern. Die Quarkmasse über den Obstsalat geben und glatt streichen, sodass alles mit Quark bedeckt ist.
Nun die Walnüsse kleinhacken. In einer Pfanne 100 ml Wasser zum Kochen bringen, 100 g Zucker hinzugeben und auflösen. Die Walnussstückchen hinzugeben und weiter kochen bis die Walnüsse kandiert sind. Nun kalt stellen, dann über den Obstsalat streuen.