

Obstquark mit Knusperflocken

1. Knusperflocken

- 2 EL Butter
- 10 EL Haferflocken
- In einer Pfanne erhitzen, bis sie anfängt zu schäumen
 - Dazugeben und bei mäßiger Hitze und ständigem Rühren leicht rösten
-

- 2 EL brauner Zucker
2 EL Sonnenblumenkerne
- und
- Zu den Flocken geben
 - Weiter rühren, bis die Knusperflocken eine hellbraune Farbe haben
 - Abfüllen und auskühlen lassen.

2. Obstquark

- 500 g Quark
250 g Joghurt
4 EL Zucker
Saft einer ½ Zitrone
- Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben
 - Mit einem Schneebesengut verrühren
-

- 1 Apfel
1 Birne
- und
- Waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen
 - Obst in kleine Würfel schneiden
 - In die Quarkspeise geben und mit einem Rührlöffel verrühren
 - Abschmecken und evtl. nachsüßen

Statt Apfel und Birne schmeckt auch anderes Obst der Saison sehr gut, beispielsweise Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren.