



Birnenquark mit Nuss-Samen-Kerne Mix

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

250 g Halbfettquark

1-2 EL Honig

1 Messerspitze Zimt

1 grosse Birne

½ Bio-Zitrone (Saft)

2 EL Nüsse-Samen-Kerne Mix (z.B. Mandeln, Baumnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamsamen...)

Quark, Honig und Zimt gut verrühren. Die Birne waschen (nicht schälen!), an der Bircherraffel raffeln oder falls sie zu weich ist, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Nuss-Samen-Kerne Mix und die geraffelte Birne unter die Quarkmasse geben und gut verrühren.

Birnen-Tipp: Angeschnittene Früchte wie z.B. Birnen oder Apfel aber auch Avocado mit etwas Zitronensaft beträufeln, so werden sie nicht braun!