



apoday® Rezepte

Frisch und lecker

Heidelbeerquark

50 g Heidelbeeren
75 g Magerquark
3 EL Buttermilch

Heidelbeeren waschen, putzen und zerkleinern. Den Quark mit Buttermilch cremig rühren, mit Zitronensaft abschmecken. Anschließend die Heidelbeeren unterheben.

83 kcal (347 kJ), 11,5 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 6,7 g Kohlenhydrate