

Cappuccino-Quark-Dessert

- für 4 Personen -

80 ml Trinkmilch (1,5 % Fett)

1 ½ EL Kakao-Pulver (16 g)

250 g Speisequark, mager

1 ½ EL Kaffee, löslich (12 g)

2 EL Rohrohrzucker

2 TL Haferkleie

- Milch mit dem Kakaopulver kurz aufkochen, abkühlen
- Quark mit Kaffeepulver, Kakao und Zucker abschmecken und in Gläser füllen
- Haferkleie trocken in einer Pfanne rösten und über das Dessert streuen

1 Portion:

Nährwert:

111 kcal; Protein: 11 g; Fett: 2 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 1 g