

Obstspieße mit Schoko-Quark-Dip



2

1

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 112 kcal

- Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 10 Spieße

ca. 500 g	Früchte (z. B. Apfel, Kiwi, Mandarine, Banane, Trauben)
100 g	Schlagsahne
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)
150 g	Magerquark
1 EL	Honig
50 g	Vollmiltschokolade
10	Spieße

Zubereitung

- Früchte waschen, putzen, bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden und auf Spieße aufreihen.
- Sahne steif schlagen. Joghurt, Quark und Honig verrühren. Sahne unterheben.
- Schokolade kurz ins Gefrierfach legen, damit sie richtig hart wird, und dann auf einer Küchenreibe in feine Späne raspeln. Anschließend unter den Dip rühren.
- Fruchtspieße auf einer Platte anrichten und mit dem Schoko-Quark-Dip servieren.

TIPP: Bananenstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, dann werden sie nicht so schnell braun.