



Quarknachtisch



Zutaten

500 Gramm	<i>Quark</i>
500 Gramm	<i>Joghurt</i>
5 Esslöffel	<i>Honig</i>
etwas	<i>Leinsamen</i>
n. Belieben	<i>Obst</i>
einige	<i>Sonnenblumenkerne</i>
1 Becher	<i>Sahne</i>
Eierlikör	Schokostreusel



Zubereitung

1. Quark und Joghurt verrühren
2. 5 Esslöffel Honig je nach Geschmack dazugeben und gut vermischen
3. nach und nach die Sahne einrühren.
4. bitte nicht auf einmal, da sonst alles zu flüssig wird
5. dann mindestens 1 Std. in den Kühlschrank
6. während dessen, das Obst waschen und zubereiten
7. das Obst in extra Schalen servieren, jeder stellt sich seine eigene Mischung zusammen
8. die Körner zu dem Quark dabeigeben
9. wer möchte, kann dann am Tisch Schokostreusel, Zimt oder Eierlikör dazugeben