

# Schoko-Quark.

## Mit Birne, Apfel und geröstetem Popcorn



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Quark:

- 200 g Quark
- 200 g Joghurt
- 20 g Zitronensaft (1/2 Zitrone)
- 25 g Honig
- 80 g Zartbitterschokolade 85 %

#### Für das Obst:

- 200 g Birne
- 110 g Apfel
- 10 g Honig
- 60 g Zitronensaft (1 Zitrone)

#### Für das Topping:

- 10 g Walnüsse gehackt
- 20 g Mandeln gehackt
- 8 g Gepoppter Quinoa oder Hafer

#### Nährwerte

##### (bezogen auf 1 Portion):

Energie: 341 kcal / 1.415 kJ  
Eiweiß: 11,7 g  
Kohlenhydrate: 28,5 g  
Davon Zucker: 23,6 g  
Ballaststoffe: 5,8 g  
Salz: 0,1 g  
Fett: 20 g  
davon gesättigte FS: 10 g  
davon ungesättigte FS: 10 g

### Zubereitung

1. Bereite deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. 200 g Quark, 200 g Joghurt, 20 g Zitronensaft, 25 g Honig. Quark, Joghurt, Zitronensaft und Honig vermengen. In einer Schüssel kaltstellen.
3. 200 g Birne, 110 g Apfel, 10 g Honig, Saft einer Zitrone (60 g). Birne und Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien. Birne würfeln, Apfel vierteln, in feine Spalten schneiden. Birne und Apfel getrennt mit jeweils fünf Gramm Honig und dem Saft einer halben Zitrone vermengen. Kaltstellen.
4. 80 g Zartbitterschokolade. Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen. Schokolade nach und in den Joghurt laufen lassen und dabei langsam umrühren. So entsteht Stracciatella-Joghurt.
5. 10 g Walnüsse gehackt, 20 g Mandeln gehackt, 8 g gepoppter Quinoa oder Hafer. Walnüsse, Mandeln und gepoppten Quinoa in eine Pfanne geben. Auf mittlerer Hitze rösten bis die Mandeln Farbe annehmen. Dabei regelmäßig umrühren.
6. Zum Servieren Joghurt auf Schälchen aufteilen, Birne dann Äpfel auf den Joghurt geben. Zuletzt mit dem Knusper topping bestreuen. Sofort servieren.

