



**Bild folgt**

## Knäckebrötchen mit Himbeerquark

(172 kcal, KH 32 g, P 10 g, F 1 g)

**Zubereitungszeit ca.: 10 Min.**

### **Zutaten für 4 Personen:**

200 g Magerquark  
1 Schuss Mineralwasser  
250 g Himbeeren  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Himbeergelee (ggf. ein anderer)  
8 Scheiben Sesamknäckebrötchen

### **Zubereitung:**

Quark mit Mineralwasser cremig und glatt rühren. Himbeeren verlesen und die Hälfte zum Quark geben. Mit einer Gabel etwas zerdrücken und Zitronensaft sowie Himbeergelee unterrühren.

Die Creme auf die Knäckebrötchenscheiben streichen und mit den restlichen Himbeeren garnieren.

**Tipp:** Statt der Himbeeren kann man auch Mango oder anderes Obst nehmen.