



## Obst-Hirse-Quark

(196 kcal, KH 34 g, P 11 g, F 1 g)

**Zubereitungszeit ca.: 20 Min.**

### **Zutaten für 4 Personen:**

60 g	Hirse, ganzes Korn
250 g	Quark, mager
50 ml	Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Tüte	Vanillepulver oder Vanillezucker
750 g	Obst, frisch der Saison

### **Zubereitung:**

Hirse mit Wasser bedecken und ca. 10 Min. kochen und danach weiter quellen lassen.

Quark mit Mineralwasser glatt rühren und mit Vanille abschmecken. Obst waschen, putzen und klein schneiden, mit der abgekühlten Hirse unter den Quark mischen.

Mit Obstscheiben verzieren.