

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Quark, rot: süß

250 g Magerquark  
200 g Netto Erdbeeren

1 Ei (= 40 g) Akazienhonig

mit  
in Stückchen geschnitten  
und püriert  
verrühren, sodann  
unterrühren.

Gesamt: 374,8 kcal / 3,2 g Ballaststoffe  
reicht für viele Scheiben Vollkornbrot als Brotaufstrich

als Deko: Erdbeerachtel

Variation: sehr gut geeignet als Füllung für:

- Vollkornpfannkuchen
  - Biskuitboden
  - Biskuitrolle
- od. als Nachspeise