

## Fruchtquark



Hättest Du es gewusst?

Quark wird auch als Topfen, Schotten oder Weißkäse bezeichnet.

Quark wird als Zutat für süße sowie für deftige Speisen verwendet.



500g Speisequark



2 EL Honig



2 Hand voll Früchte (Banane, Himbeere, Heidelbeere, Erdbeere,..)



4 EL Milch

Frühstück

 10 Minuten

 4 Personen



Solltest Du einmal keine frische Früchte zur Hand haben bzw. gerade nicht Saison sein, dann kannst Du auch sehr gut tiefgefrorene Früchte oder Fruchtarmelade verwenden.

**Tipp:** Selbstverständlich kannst Du vegane Alternativen wie z.B. Sojaquark o.ä. verwenden.

# Wir legen los...

- Bevor es los geht schaffe Dir genügend Platz, wasche Deine Hände und ziehe am besten eine Schürze oder Kochjacke an.
- Wenn Du Dir nicht mehr ganz sicher bist wie die einzelnen Schritte gehen, dann schau Dir einfach noch einmal das Video zum Rezept von [Kinder-Kochkurs.com](http://Kinder-Kochkurs.com) an.
- **Wichtig:** wenn Du Dir am Herd oder Ofen noch nicht sicher bist, dann bitte einfach einen Erwachsenen um Hilfe.



## 1 . Vorbereitung

- Lege Deine Zutaten gewaschen bereit.
- Lege Dein Zubehör bereit.



## 2 . Früchte zerdrücken

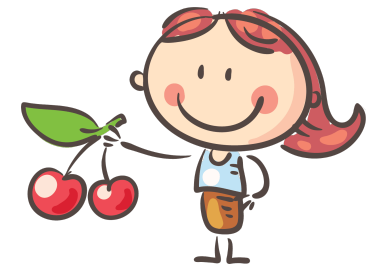
- Gib die Früchte in eine Schale.
- Zerdrücke die Früchte mit einer Gabel oder einem Kartoffel-Stamper.

**ACHTUNG:** Lege einige Früchte für die spätere Deko zur Seite!



## 3 . Quark & Honig zugeben

- Gib den Quark, die Milch und den Honig zu den zerdrückten Früchten.
- Rühre den Quark mit einem Schneebesen ca. 1-2 Minuten glatt.
- Schmecke den Quark nach Deinem Geschmack ab (noch mehr Früchte? Noch mehr Honig?)



**Guten Appetit!**

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.  
[info@kinder-kochkurs.com](mailto:info@kinder-kochkurs.com) #kikocom  
[www.facebook.com/Kinderkochkurscom/](http://www.facebook.com/Kinderkochkurscom/)

## Einkaufsliste für Fruchtquark

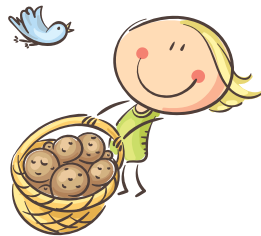
Das Rezept ist für **4 Personen** ausgelegt.

Bevor Du einkaufen gehst überprüfe, ob Du einige der benötigten Zutaten evtl. schon zuhause hast.

**Tipp:** Die Umwelt & die Landwirte in Deiner Umgebung freuen sich, wenn Du insbesondere Produkte aus Deiner Region kaufst.  
Wenn Du dafür auf den Wochenmarkt gehst kannst Du auch kleinere Mengen kaufen.

Habe ich	Kaufen	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	500g Speisequark
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 EL Honig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 Hand voll Früchte (Banane, Himbeere, Heidelbeere, Erdbeere,..)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 EL Milch

Viel Spaß  
beim Einkaufen!



### Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.  
Email: [info@kinder-kochkurs.com](mailto:info@kinder-kochkurs.com) Instagram: #kikocom Facebook: [facebook.com/Kinderkochkurscom/](https://www.facebook.com/Kinderkochkurscom/)

## Zubehörliste für Fruchtquark

Hier findest Du einen Überblick, welches Kochzubehör wir für dieses Gericht benötigen.

**Tipp:** Sollte Dir etwas fehlen musst Du nicht gleich ins nächste Küchenfachgeschäft laufen! Bitte doch einfach Oma, Opa oder einen Nachbarn dieses für ein paar Stunden ausleihen zu dürfen.

- 1 Schüssel
- 1 Kartoffelstampfer ODER 1 Gabel
- 1 Spatel

Viel Spaß  
beim Vorbereiten!



### Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.  
Email: [info@kinder-kochkurs.com](mailto:info@kinder-kochkurs.com) Instagram: #kikocom Facebook: [facebook.com/Kinderkochkurscom/](https://www.facebook.com/Kinderkochkurscom/)