



## **Bananen-Haselnuss-Quark mit Blaubeerragout**

[ Mengenangaben für 4 Personen ]



### **Bananen-Blaubeer-Quark**

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Quark gut mit der Banane verrühren. Die Blaubeeren unterheben und nach Belieben mit Ahornsirup süßen.

### **Blaubeerragout**

Den Blaubeersaft aufkochen und leicht einreduzieren. Das Mark aus der Vanilleschote herauskratzen und hinzufügen. Mit Kartoffelstärke abbinden und die Blaubeeren unterheben.

Den Bananen-Blaubeer-Quark gemeinsam mit dem Blaubeerragout in eine Glasschale oder auf einen Teller geben und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

### **Zutaten**

<b>Quark</b>	<b>500 g</b>
<b>Blaubeeren</b>	<b>250 g</b>
<b>Bananen</b>	<b>2 St.</b>
<b>Haselnüsse gehackt</b>	<b>4 TL</b>
<b>Zitronensaft</b>	<b>2 TL</b>
<b>Ahornsirup nach Belieben</b>	

<b>Blaubeeren</b>	<b>150 g</b>
<b>Blaubeersaft</b>	<b>100 ml</b>
<b>Mark einer Vanilleschote</b>	
<b>Kartoffelstärke</b>	

**Guten Appetit!** 😊