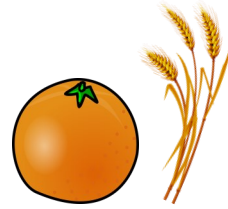


# Knuspriger Früchtequark



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 100 g kernige Haferflocken</li><li>• Zucker</li><li>• ca. 5 Orangen</li><li>• 250 g Magerquark</li><li>• 2 Esslöffel Honig</li><li>• 200 g Sahne</li><li>• 50 g gehackte Nüsse nach Geschmack</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Haferflocken in Pfanne goldbraun rösten, zuletzt etwas Zucker zugeben und karamellisieren, dann zum Abkühlen beiseite stellen.</li><li>2. 2 Orangen schälen, filetieren und die Filets klein schneiden.</li><li>3. 3 Orangen auspressen und den Saft mit Quark und Honig verrühren, anschließend steif geschlagene Sahne und Orangenstückchen unterheben.</li><li>4. Quarkspeise abwechselnd mit Haferflocken in hohe Gläser schichten. Mit gehackten Nüssen bestreuen.</li></ol>

Aus: Kochen und Backen mit der Diakonie. Einfache und günstige Rezepte zusammengestellt von der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis Wied, Rheinstraße 69, 56564 Neuwied