

## Heidelbeerquark ohne Zucker



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

*gesund*

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Magerquark
- 300 g Heidelbeeren (frisch oder gefrosten)
- Mineralwasser

### Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

1. Pürier die Heidelbeeren mit etwas Wasser zu einem Brei und mische sie dann mit dem Quark.
2. Füge soviel Mineralwasser zu, dass der Heidelbeerquark so cremig wird, wie ihr ihn gerne hättet.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

