

## Schoko-Bananen-Quark ohne Zucker



*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

*gesund*

### Zutaten für 2 Portionen Schoko-Bananen-Quark:

- 500 g Magerquark oder Skyr
- 1 EL schwach entölten Kakao (zum Backen ohne Zucker)
- 1 Banane
- Mineralwasser

**Arbeitszeit:**

ca. 5 Minuten

### So bereitest du den Schoko-Bananen-Quark zu:

Zuerst pürierst du die Banane. Gib dann den Quark dazu und rühre ihn mit Mineralwasser cremig. Zum Schluss rührst du nun nur noch den Kakao unter – fertig ist dein leckerer Schoko-Bananen-Quark an dem du dich ohne schlechtes Gewissen satt essen kannst.

### Zubereitung mit dem Thermomix:

Das ist ganz einfach: gib die Banane, den Quark und den Kakao mit einem kleinen Schluck Mineralwasser in den Mixtopf und püriere alles 30 Sekunden lang auf Stufe 10.

Lass es dir schmecken!

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

