

Ingrediënten voor 1 personen

150 gr magere kwark 2,5 eetl
zure room vloeibare zoetstof
kaneel 150 gr aardbeien 1 kiwi 1
knackebrod

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Slanke keuken
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

kwark met vruchten

Het Mingus Minus-Dieet voor 31 juli; 300 Kcal

Bereidingswijze

Roer de magere kwark en de zure room tot een gladde massa en voeg zoetstof en kaneel naar smaak bij. Snijd de aardbeien in vieren en meng ze door de helft van de kwark. Schil de kiwi, snijd hem klein en meng de stukjes door de andere helft van de kwark. Leg alles laag om laag in een glas en laat het goed koud worden. Hierbij 1 knackebrod.

Serveertips

Info: Het Mingus Minus Dieet