

Cremiger Low Carb Schokoquark

von SharkMacGyver · 1 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Dessert



NÄHRWERTE PRO PORTION

326 kcal 15.5 g Eiweiß 6.5 g Kohlenhydrate 26 g Fett

ZUTATEN

80 ml Schlagsahne
1 EL Backkakao (ca. 8g)
100 g Magerquark
Süßstoff (flüssig)
10 g Schokolade, zuckerreduziert (optional)

ZUBEREITUNG

- 1.**
Zuerst schlägst Du die Sahne zusammen mit dem Backkakao mithilfe eines Rührgeräts richtig steif.
- 2.**
Nun musst Du nur noch den Magerquark mit einem Löffel unterrühren, den Schokoquark nach deinem Belieben mit Süßstoff abschmecken und (optional) etwas gehobelte Schokolade darüber geben – fertig!