

## Trainingstipp des Monats

weitere Tipps unter [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

### "Sahne"-Magerquark



**Institut für Trainingsoptimierung**  
Leistungsdiagnostik  
Trainingsberatung

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

Wieder zu viele Pfunde auf der Waage? Hier ein einfaches Rezept für ein Gericht, das satt macht, lange vorhält, kaum Fett enthält und eiweißhaltig ist:

In einer Schüssel wird eine Banane zerdrückt. Dazu wird je zur Hälfte fettarmer Joghurt (oder Dickmilch) sowie die gleiche Menge Magerquark gegeben und das ganze verrührt. Hinzu werden je nach Geschmack kleingeschnittene Äpfel, Obst der Saison oder Trockenobst (am besten ohne Konservierungsstoffe) gegeben.

Der Trick dieses Rezepts ist folgender: Es handelt sich hier im Prinzip um einen Fruchtquark. Normalerweise erhält Fruchtquark einen großen Teil des Aromas aus dem Fett (Sahnequark: 40 % Fett i.Tr.). Unser Magerquark enthält jedoch nur maximal 2 % Fett. Der fettarme Joghurt hingegen läßt das ganze nicht so trocken erscheinen, so dass unser Fruchtquark sehr gut schmeckt.