

Für Leib...

## Bananen-Nougat-Quarkspeise

(für 2 – 3 Personen)

### Zutaten:

250 Gramm Speisequark 40%

1 Esslöffel Nussnougatcreme

... oder mehr 😊

1 Riegel Vollmilchschokolade

2 Bananen

### Zubereitung:

Den Quark mit der Nussnougatcreme zu einer cremigen Masse verrühren.

Die Bananen schälen und mit einem Messer in feine Ringe schneiden, bis auf eine paar Scheiben für die Garnierung die Frucht zum Quark geben und vorsichtig unterrühren.

Den Quark in kleine Schüsseln verteilen.

Die Schokolade mit einer Küchenhobel fein hobeln und den Quark damit bestreuen. Mit den Bananenscheiben garnieren.

Wer möchte kann noch etwas Zitronenmelisse darauf legen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Gütiger Gott.  
Du öffnest Herz und Hände,  
Herr, über deine Schar  
und sättigst deine Kinder  
heute noch und immerdar.

