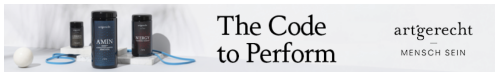


# Rezept für einen gesunden und cleanen Nachtisch: Schoko-Kokos-Quark

| Vorbereiten | Zubereiten | Niveau |
|---|---|---|
| **10** | **15** | **Einfach** |
| Minuten | Minuten | ★ ☆ ☆ |

## Zutaten

- 250g Quark
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Kakao
- ca. 10g Kokosraspeln




Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

## Zubereitung

Zuerst das Kokosöl schmelzen und anschließend mit 1 EL Kakao und 5g der Kokosraspeln vermischen. Den Quark mit einigen Kokosraspeln mischen - nach Belieben etwas Milch unterrühren, um den Quark etwas cremiger zu machen.

Jetzt abwechselnd den Quark und die flüssige Schokolade in ein Glas schichten. Das Glas ein paar Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Dabei wird die Schokolade fest und knackig - es empfiehlt sich daher, die flüssige Schokolade nur dünn auf den Quark zu schichten.

Das Grundrezept lässt sich mit verschiedenen Obstsorten variieren, wie zum Beispiel mit frischen pürierten Erdbeeren oder Bananenscheiben.


© 2026 TIME2TRI GmbH