

Stracciatella-Quark mit Orange (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 7,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Stracciatella-Quark mit Orange** ist ideal, wenn du morgens etwas Frisches willst, aber trotzdem in der Ketose bleiben möchtest. Der Quark wird schön cremig, dazu kommen ein Hauch Orange, Vanille und ein paar Schokostückchen. Klingt nach Dessert, funktioniert aber auch ganz nüchtern im Büroalltag.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 292 kcal
  - Fett: 21 g
  - Eiweiß: 16 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 12 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 7 g**

Zutaten

- 250 g Speisequark, 40 % Fett i. Tr.
- 100 g griechischer Joghurt, vollfett
- 1 kleine Bio-Orange
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 TL Erythrit oder nach Geschmack
- 20 g Zartbitterschokolade, zuckerarm, mindestens 85 %
- 20 g gehackte Mandeln
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Wasche die Orange heiß ab und reibe die Schale fein ab. Schneide dann ein kleines Stück Fruchtfilet heraus oder presse nur 1 bis 2 TL Saft aus. Mehr brauchst du für diese keto-taugliche Variante nicht.
2. Gib Quark, Joghurt, Vanilleextrakt, Erythrit und die Prise Salz in eine Schüssel. Verrühre alles **2 bis 3 Minuten cremig**, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
3. Hacke die Zartbitterschokolade fein. Am besten geht das mit einem scharfen Messer, dann bleiben die Stückchen klein genug für den typischen Stracciatella-Effekt.
4. Rühre die Orangenschale, die Schokolade und die Mandeln unter. Wenn du einen etwas frischeren Geschmack möchtest, kannst du zusätzlich den kleinen Spritzer Orangensaft einarbeiten.
5. Verteile den Quark auf zwei Schalen. Lass ihn **5 Minuten ziehen**, damit sich die Aromen verbinden. Direkt essen geht natürlich auch. Niemand hält dich auf.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch ketogener halten möchtest, reduzierst du die Orange auf die Schale und nimmst stattdessen mehr Mandeln oder Walnüsse. Das bringt mehr Biss und weniger Zucker. Für einen besonders sahnigen Frühstücksbecher kannst du einen Teil des Joghurts durch Sahne ersetzen.

Wer es etwas frischer mag, gibt ein paar Tropfen Zitronensaft dazu. Das passt überraschend gut und erinnert eher an eine leichte Dessertcreme als an klassischen Quark. Praktisch ist auch, dass du damit ganz leicht variieren kannst, je nachdem, was im Kühlschrank steht. Mehr dazu passt auch zu Milchprodukte bei Keto und zu den Netto-Kohlenhydraten, falls du deine Makros sauber im Blick behalten willst.

Wenn du Schokolade lieber knackig statt weich magst, streue sie erst ganz am Ende über den Quark. So bleibt sie etwas fester. Für ein winterliches Frühstück kannst du die Orange auch durch etwas Abrieb von Zitrone oder Mandarine ersetzen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Quark hält sich im Kühlschrank gut **bis zu 2 Tage**, wenn du ihn luftdicht verschließt. Die Schokolade wird allerdings mit der Zeit etwas weicher. Wenn du das nicht magst, mischst du sie erst kurz vor dem Essen unter. Für Meal Prep ist der Becher deshalb okay, aber nicht perfekt.

Am besten bereitest du die Quarkmasse abends vor und gibst Mandeln und Schokolade morgens dazu. So bleibt alles frisch und knusprig. Wenn du morgens wenig Zeit hast, ist das ein kleiner, ziemlich hilfreicher Trick. Wer generell gerne vorarbeitet, findet im Artikel Meal Prep für Keto gute Ideen für die Woche.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de