

Ananas-Traum

- für 4 Personen -

Zutaten:

150 g Ananas
100 g rote Trauben
150 g Speisequark mager
1 TL Rohrohrzucker (5 g)
1 El Rapsöl
50 ml Selterwasser

Zubereitung:

Speisequark mit Wasser und Rapsöl cremig schlagen · mit Rohrohrzucker abschmecken · Obst mundgerecht zerkleinern und in Gläser füllen · kurz vor dem Servieren den Quark darüber geben

Nährwertangaben:

1 Portion = 85 kcal, 1 g Ball., 0,4 mg tier. Chol.
½ KHE
zuzüglich 1 TL Weizenkeime = 1 g Ball.