

Erdbeeren mit Quarkhaube

- für 4 Personen -

Zutaten:

150 g Speisequark mager

2 El Wasser

1 El Rapsöl

1 TL Rohrohrzucker (5 g)

250 g Erdbeeren

Zitronenmelisse

Zubereitung:

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

Nährwertangaben:

1 Portion = 85 kcal, 1 g Ball., 0,4 mg tier. Chol.

½ KHE

zuzüglich 1 TL Weizenkeime = 1 g Ball.