



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Fruchtgelee mit Quarkrosette

- für 4 Personen -

Zutaten:

250ml Apfelsaft

½ Pck. Speisegelatine (7,5g)

150g Obst

100g Speisequark, mager

Zubereitung:

In 50ml Apfelsaft die Gelatine ca. 10min. einweichen, danach ca. 5min. im Wasserbad auflösen (nicht kochen) · dieses Gemisch unter den verbliebenen Apfelsaft rühren · den Speisequark mit etwas Gelatine verrühren · das zerkleinerte Obst in Gläser füllen u. die restliche Gelatine auf die Gläser verteilen · das Dessert geliert nach etwa 20min., dann kann die Quarkrosette aufgespritzt werden

Nährwertangaben:

1 Portion = 90 kcal, 1 g Ball., 0 mg tier. Chol.

1 KHE