

Früchtetraum Quarkcreme

- für 4 Personen -

Zutaten:

250 g Speisequark (Magerstufe)

100 g Joghurt (1,5% Fett)

4 EL Weizenkeime

1 ½ TL Rohrohrzucker

½ Honigmelone

200 g Beeren gemischt (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren u.ä.)

Zubereitung:

Quark, Joghurt, Weizenkeime und Zucker zu einer Creme schlagen • Honigmelone mit 2/3 der Beeren vorsichtig vermengen und in Gläser füllen • Quarkcreme auf das Obst geben, mit den verbleibenden Beeren den Quark garnieren • bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen

Nährwertangaben:

1 Portion = 100 kcal, 2,5 g Ball., 2 mg tier. Chol.
1 KHE