



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Kakao-Cappuccino-Quarkspeise

- für 4 Personen -

Zutaten:

250 g Speisequark, mager

80 g Trinkmilch, 1,5 % Fett

16 g Kakao

12 g Kaffee, löslich

2 El Zucker

2 TI Weizenkleie

Zubereitung:

Aus Milch einen Kakao kochen, abkühlen · Quark mit Kaffeepulver, Kakao und Zucker abschmecken und in Gläser füllen · Weizenkleie trocken in einer Pfanne rösten und über das Dessert streuen

Nährwertangaben:

1 Portion = 86 kcal, 1,3 g Ball., 1,5 mg tier. Chol.

$\frac{3}{4}$ KHE