



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Obst mit Quarkhaube

- für 4 Personen -

Zutaten:

250 g Obst

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 Haferkleie = 2,5 g Ball.