

# Stachelbeeren mit Zitronencreme

- für 4 Personen -

## Zutaten:

250 g rote Stachelbeeren

## Für die Creme:

125 ml Trinkmilch 1,5 % Fett

125 g Speisequark, mager

½ Pck. Vanillesoßenpulver

½ unbehandelte Zitrone

1 EL Rohrzucker

## Zubereitung:

Aus Milch und Vanillesoßenpulver eine Vanillesoße zubereiten, etwas abkühlen lassen - die abgekühlte Soße unter den Quark heben, mit geriebener Zitronenschale und Rohrohrzucker abschmecken - Stachelbeeren waschen, putzen und in Gläser füllen - über die Stachelbeeren die Creme geben und mit Zitronenmelisse garnieren

## Nährwertangaben:

1 Portion = 53 kcal, 2 g Ball., 2 mg tier. Chol.

1 KHE

zuzüglich 1 TI Weizenkleie = 2,5 g Ball.