



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Zitronenquarkspeise

- für 4 Personen -

Zutaten:

¼ l Trinkmilch 1,5 % Fett
250 g Speisequark, mager
1 Pck. Vanillesoßenpulver
1 unbehandelte Zitrone
2 EL Rohrohrzucker
4 Himbeeren (Frost)
Zitronenmelisse

Zubereitung:

Aus Milch und Vanillesoßenpulver eine Vanillesoße zubereiten, etwas abkühlen lassen · die abgekühlte Soße unter den Quark heben, mit geriebener Zitronenschale und Rohrohrzucker abschmecken · mit Himbeeren und Zitronenmelisse garnieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 75 kcal, 0 g Ball., 3,6 mg tier. Chol.
1 KHE = 160 g
zuzüglich 1 TL Weizenkeime = 1 g Ball