

Lila Mila

- für 4 Personen -

Zutaten:

½ l fettarme Milch
100 g Speisequark, mager
2 EL Rohrohrzucker (20 g)
1 TL Rapsöl (5 g)
200g gefrostete Heidelbeeren

Zubereitung:

· Milch mit Quark, Rapsöl und Zucker verschlagen · Heidelbeeren untermixen · auf 4 Gläser verteilen ·

Nährwertangaben:

1 Port. = 115 kcal, 2,5 g Ball., 5 mg tier. Chol.
= 1,5 KHE