

Früchte-Quark

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Magerquark
- 100 g Sahne
- 0,5 Vanilleschote
- 4 EL Reissirup
- 2 reife Kiwi
- 6 reife Erdbeeren
- 50 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 TL Leinöl

Vanilleschote auskratzen. Quark, Sahne und Vanillemark mit dem Reissirup verrühren. Quark auf Schälchen verteilen und jeweils 1 TL Leinöl unterrühren. Kiwis schälen, Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Früchte mit dem frisch gepressten Orangensaft in einen Standmixer geben oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Püree auf die Quark-Schälchen verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Johanne Klump

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen