

Vanillequark mit frischen Erdbeeren

Zutaten (für 1 Personen):

- 150 g Magerquark
- 100 g (1,5 % Fett) Joghurt
- 2 EL Milch
- 1 TL Honig
- 1 Messerspitze Bourbon-Vanille
- 250 g Erdbeeren

Quark, Joghurt, Milch, Honig und Vanille cremig rühren. Die Erdbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Blütenkelche entfernen, die Früchte halbieren oder vierteln. Auf dem Quark in einem Schälchen anrichten.

Tipp: Es können auch andere Früchte verwendet werden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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