

Beeren-Cashew-Frischkäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 30 g Cashewkerne
- 250 g gemischte Beeren
- 2 TL Ahornsirup
- 200 g körniger (Halbfettstufe) Frischkäse
- 100 g Magerquark

Cashewkerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell anrosten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Beeren - beispielsweise Blau-, Brom-, Him- oder Johannisbeeren - verlesen, waschen und trocken tupfen, Johannisbeeren von den Rispen streifen. Zwei Drittel der Beeren zum Garnieren beiseitestellen. Den Rest mit dem Ahornsirup mit einer Gabel fein zerdrücken.

Hüttenkäse mit Quark und zwei Dritteln der Cashewkerne verrühren. Das Beerenpüree locker untermischen. Die Mischung auf Schalen verteilen und mit den beiseitegestellten Beeren und den übrigen Cashewkernen bestreuen. Zum Mitnehmen Frischkäse-Mix und Beeren separat in ein Schraubglas füllen und kühl stellen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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