

Himbeer-Quark-Speise

Zutaten (für 2 Personen):

- 25 g Mandeln
- 200 g Himbeeren
- 1 EL Vanille- Rohrzucker
- 200 g Magerquark
- 100 g (10 % Fett) griechischer Joghurt
- 1 EL Roh-Rohrzucker

Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Beeren beiseitelegen. Übrige Himbeeren mit dem Vanille-Zucker zerdrücken. Quark und Joghurt mit dem Rohrzucker verrühren und die Himbeeren locker unterheben.

Die Quarkmasse und zwei Drittel der gerösteten Mandeln auf Schalen verteilen. Mit den übrigen Himbeeren und den restlichen Mandeln garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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