

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

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

Die 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.

Den Huttenkäse mit dem Quark und zwei Dritteln der Cashewkerne verrühren. Das Beerenpuree 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.

Tipp:

Obstsorten sind sehr unterschiedlich im Fruchtzuckeranteil. Brombeeren, Himbeeren und Johannisbeeren sind enthalten mit 5 bis 6 Gramm pro 100 Gramm äußerst wenig Kohlenhydrate. Beeren generell zählen zu den zuckerarmen Obstsorten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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