



QUARK-JÖGHURT-CREME MIT BEEREN

🕒 15 min ☺ Leicht
Ruhen ca. 20 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für die Beeren:

300 g gemischte, frische Beeren: Erdbeeren,
Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren
1 EL Zitronensaft
1–2 EL flüssiger Honig

Für die Garnitur:

1 Handvoll gemischte, frische Beeren
4 Stängel Waldmeister

Für die Creme:

250 g MinusL Speisequarkzubereitung Magerstufe
150 g MinusL Joghurt mild 3,8 % Fett
2 EL Vanillezucker
1–2 EL Holunderblütensirup

ZUBEREITUNG

1. Die Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen und gegebenenfalls kleiner schneiden. Mit dem Zitronensaft und Honig mischen und ca. 20 Minuten marinieren lassen.
2. Für die Creme den Quark mit dem Joghurt, Zucker und Sirup verrühren.
3. Die Quarkcreme abwechselnd mit den Beeren in vier dekorative Gläser einschichten. Mit frischen Beeren und Waldmeister garniert servieren.