

Joghurt-Quark-Dessert



1

2

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 149 kcal

- Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 2 Personen

125 g	Beeren (z. B. Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
125 g	Magerquark
75 g	Joghurt (1,5 % Fett)
½ Päckchen	Vanillezucker
1 TL	Zitronensaft
20 g	Amarettini

Zubereitung

- Beeren verlesen, waschen und in Scheiben schneiden, einige zum Garnieren beiseite legen.
- Quark mit Joghurt und Vanillezucker verrühren, mit Zitronensaft abschmecken.
- Amarettini grob zerbröseln. Beeren, Quarkmasse und Amarettini abwechselnd in eine Glasschüssel schichten.
- Mit übrigen Beeren garnieren.

Tipp: Statt Beeren eignen sich auch andere frische Früchte wie Pfirsiche, Aprikosen oder Bananen.