

16.01.2009 - Erdbeernachspeise mit Quark

Quark ist einer der klassischsten Zutaten. Er schmeckt zu nahezu allem und ist einfach zum Zubereiten. Quark ist reich an Eiweiß und Kalzium und dadurch natürlich eine ideale Speise als Dessert!



Zutaten:

- 2 Schalen frische Erdbeeren
- 1 Schale leicht fetthaltiger Quark
- eine halbe Zitrone oder Zitronensaft
- 1 Paket Vanillezucker
- 1/2 Schale frisch geschlagene Sahne
- 2-3 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel zerriebene Kokosnuss

Zubereitung:

Die eine Hälfte der Erdbeeren zusammen mit dem Quark in eine Schale geben und

und mit einem Mixer vermischen. Als nächstes wird die Zitrone, der Vanillezucker und der normale Zucker hinzugefügt. Dabei solltet ihr darauf achten, zwischendurch mal zu probieren. So könnt ihr den Erdbeerquark je nach eurem eigenen Geschmack anrichten. Probieren und nach Bedarf mehr Zucker hinzugeben. Die andere Hälfte der frischen Erdbeeren zerteilt ihr in kleine Stücke.

Als nächstes könnt ihr die Sahne wolkig schlagen und sie mit den Erdbeeren und dem Erdbeerquark mischen.

Jetzt einfach in die gewünschten Gläser oder Schalen füllen und mit den zerriebenen Kokosnüssen verzieren.

Die leckere Erdbeernachspeise könnt ihr sofort essen oder im Kühlschrank einige Stunden kühl halten.

Guten Appetit!

Barbara Beske

eure