REZEPT FÜR ORANGEN-SANDDORNQUARK MIT HEIDELBEERAUFSTRICH

ORANGEN-SANDDORNQUARK MIT HEIDELBEERAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen | 10 Min.

Zutaten

- 500 g Magerquark
- 80 g SweetFamily Unser Feinster
- 90 ml Sanddornsaft
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 250 g Heidelbeeren
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 1 Prise Kardamom

3635

ZUBEREITUNG

243	11.9	43.7	0.7
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Magerquark mit Zucker, 60 ml Sanddornsaft, Orangenschale und -saft verrühren. Auf Schälchen verteilen.

2. Heidelbeeren waschen, in einem Mixbecher mit 1-2-3 Fruchtaufstrich, Kardamom und übrigem Sanddornsaft 45 Sekunden fein pürieren. Zum Quark servieren.