

REZEPTE VON SWEETFAMILY



HEIDELBEER-SCHICHT-DESSERT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 15 Min.

Zutaten

375 g	Heidelbeeren
90 g	SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
250 g	Magerquark
40 g	SweetFamily Feiner Zucker
1 TL	Vanillemark
200 g	Schlagsahne
50 g	Vollkorn-Butterkekse
Saft und abgeriebene Schale von	1 Bio-Orange

ZUBEREITUNG

422

Kcal

11

Gramm

50

Gramm

19

Gramm

Pro Portion ca.

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

- [Heidelbeeren](#) waschen und verlesen. 225 g Beeren mit [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden fein pürieren. Restliche Beeren unterheben.
- Quark mit Zucker und Vanillemark verrühren. Sahne steif schlagen und unter den Quark heben.
- Kekse grob zerdrücken und in 4 Gläser geben, mit Orangensaft beträufeln. Quarkcreme und Heidelbeergrütze abwechselnd einschichten. Mit Orangenschale garnieren.