

KOKOS-NEKTARINEN-DESSERT



KOKOS-NEKTARINEN-DESSERT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

4 Portionen: | 30 Min.

Zutaten

- 250 g Magerquark
- 125 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL cremige Kokosmilch
- 4 EL SweetFamily Unser Feinster
- 300g Nektarinen
- Saft von einer Zitrone
- 70 g 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 80 g frische Kokosnuss (ausgelöst)
- 10 g Butter



133

ZUBEREITUNG

339

Kcal

Portion

11

Gramm

Eiweiß

46

Gramm

Kohlenhydrate

11

Gramm

Fett

1. Magerquark, Joghurt, Kokosmilch und 2 EL Zucker glatt rühren. Masse auf vier Gläser verteilen.

2. Nektarinen waschen, entkernen und fein würfeln. Ca. 200 g mit Zitronensaft und [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden fein pürieren. Die übrigen Nektarinenwürfel unterheben, Fruchtmasse auf der Quarkcreme verteilen und ca. 15 Minuten kühl stellen.

3. Kokosfleisch in feine Scheiben hobeln, mit übrigen 2 EL Zucker und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur unter Rühren goldbraun braten. Abkühlen lassen und vor dem Servieren auf das Dessert streuen.

Obst: Nektarine, Zitrone