

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



3581

ZUBEREITUNG

243

Kcal

Pro Portion ca.

11.9

Gramm

Eiweiß

43.7

Gramm

Kohlenhydrate

0.7

Gramm

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.