



www.gemeinsamtafeln.de

Kachkiste



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Zitronenquark mit Vollkornflocken

Zutaten 4 Portionen : 125 g Himbeeren, 4 El Zucker, 125 g Heidelbeeren, 1 Bio-Zitrone, 500 g Magerquark, 100 ml Schlagsahne, Vollkornflocken oder Knuspervollkornmüsli

Zubereitung:

125 g Himbeeren verlesen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Himbeeren mit 1 El Zucker mischen. 125 g Heidelbeeren verlesen und unter die Himbeeren mischen.

1 Bio-Zitrone waschen und abtrocknen. 2 Tl Zitronenschale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. 500 g Magerquark mit Zitronensaft und -schale, 3 El Zucker und 100 ml Schlagsahne mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren.

Eine dünne Schicht Vollkornflocken in Schälchen füllen, darauf ca. 2 El der Himbeer-Heidelbeer-Mischung verteilen. Die Fruchtmischung mit der Quarkcreme abdecken. Dann mit den restlichen Beeren dekorieren

Nach Saison können natürlich alle Beeren/Obstsorten genutzt werden
