

Nr. 04: Erdbeerquark mit Mandeln

- tiefgefrorene Beeren = ganzjährig wertvoll -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Tasse	Erdbeeren	100 g
1	Päckchen	Quark, mind. 20% Fett i. Tr.	125 g
3	Teelöffel	Honig	15 g
2	Esstlöffel	Zitronensaft	20 g
4	Esstlöffel	Mandel, gemahlen oder gehackt	40 g

Zubereitung:

Frische Erdbeeren pürieren. Tiefgekühlte Erdbeeren erst auftauen, dann pürieren. Quark, Honig, Zitronensaft und gemahlene oder gehackte Mandeln unterrühren.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Mehr Erdbeeren oder anderes Obst

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	152 kcal
Eiweiß (Protein)	8,8 g
Fett	9,4 g
Kohlenhydrate	7,7 g