

# Sauerländer Festtagsspeise

## Zutaten | 6-8 Portionen

500 g	Magerquark
150 g	Preiselbeeren aus dem Glas
75 g	Schwarzbrot (Pumpernickel)
50 g geriebene	Haselnüsse
1 EL	Himbeersirup
1 EL	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
Ca. 6 EL	Milch

Zubereitungszeit: 20 min.

## Zubereitung:

- Magerquark zusammen mit der Milch zu einer glatten Creme verrühren und mit Zucker sowie Vanillezucker süßen.
- Das Schwarzbrot mit den Händen zerbröseln.
- Schwarzbrotbrösel mit den Haselnüssen und dem Himbeersirup vermengen.
- Entweder in einer großen Schüssel oder in Portionsgläsern als erstes die Quarkmasse geben. Darüber kommen die Schwarzbrotbrösel und zum Abschluss die Preiselbeeren.

## Tipp:

Wenn keine Kinder mitessen, kann man die Schwarzbrotbrösel auch ein wenig mit Rum beträufeln und/ oder Schokoladenraspeln darunter mischen..

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 205 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
313 kcal	16 g	22 g	23 g	177 mg