

Sanddorn-Quarkcreme

Zutaten | 4-5 Personen

2 EL	Sesamsamen
500 g	Speisequark
50 ml	Sanddornsafte, Vollfrucht
2 g	Honig
½ TL	Gewürnelkenpulver
200 ml	Sahne

Zubereitungszeit: 15 min.

Zubereitung:

- Sesamsamen in einer trockenen Pfanne anrösten und abkühlen lassen
- Quark mit Sanddornsafte, Honig und Gewürnelkenpulver verrühren.
- Die Sahne steif schlagen und unter die Sanddorn-Quarkcreme heben.
- Quarkcreme in Gläser portionieren und vor dem servieren mit etwas Sanddorsafte und den Sesamsamen bestreuen.

Tipp:

Im September kann der Sanddorsafte aus frischen Früchten hergestellt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 170 g.

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
288 kcal	18 g	13 g	17 g	205 mg