

Avocado-Quark mit Himbeeren

Zutaten | 5 Personen

1	Avocado
	Saft einer Zitrone
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
250 g	Speisequark
1 EL	Crème fraîche
1 EL	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
25 ml	Himbeersirup
250 g	Himbeeren
1 EL	Pinienkerne
	Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Avocado halbieren und Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale herausschälen, grob zerkleinern und mit Saft einer halben Zitrone und abgeriebener Zitronenschale pürieren.
- Anschließend den Speisequark und die Crème fraîche unterheben. Creme mit Zucker und Vanillezucker süßen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Himbeersirup mit dem restlichen Zitronensaft verrühren.
- Avocado-Quark mit dem Himbeer-Zitronen-Sirup auf Tellern anrichten, Himbeeren und Pinienkerne darüber verteilen und mit Puderzucker bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 166 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
195 kcal	11 g	10 g	9 g	93 mg