

Sauerländer Festtagsspeise

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Magerquark
6 EL	Milch
1 EL	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
75 g	Schwarzbrot (Pumpernickel)
50 g	Haselnüsse, gerieben
1 EL	Himbeersirup
150 g	Preiselbeeren aus dem Glas
Kirschen aus dem Glas und frische Minze für die Garnitur	

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.
- In Portionsgläsern abwechselnd die Quarkmasse, die Schwarzbrotmasse und die Preiselbeeren einschichten.
- Zum Schluss das Dessert mit Kirschen und frischer Minze garnieren.

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

