

Erdbeer-Dessert im Glas

Zutaten | 6 Portionen

300 g	Erdbeeren
250 g	Magerquark
200 g	Naturjoghurt
50 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen und putzen.
- 100g der Erdbeeren mit 2 EL Zucker pürieren und die Hälfte des Pürees auf die Gläser verteilen.
- Den Rest der Erdbeeren in kleine Stücke schneiden.
- Für die Creme Quark mit Joghurt, Vanillezucker und dem restlichen Zucker verrühren.
- Die Hälfte der Creme auf den pürierten Erdbeeren verteilen, dann die Erdbeerstücke auf die Creme geben.
- Das restliche Püree oben drauf geben und mit der restlichen Creme bedecken.

Tipp:

Je nach Geschmack kann die Zuckermenge angepasst oder sogar ganz weggelassen werden. Wer es lieber vollmundiger mag, ersetzt den Joghurt durch geschlagene Sahne oder Schmand. Der Boden kann auch mit einer Schicht zerbröckelten Keksen (Butter-, Hafer- oder Vollkornkekse) bedeckt werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 134,7 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
104,0 kcal	0,84 g	16,2 g	7,22 g	171,0 mg