

Rezept des Monats März 2010

Quark-Vanille-Creme mit Früchten

Zutaten

350 ml Milch
½ Vanilleschote
1 EL Stärke
1 EL Zucker
200 g Magerquark
150 g frisches Obst (z.B. Äpfel, Bananen, Kiwi, Erdbeeren)

Zubereitung

200 ml Milch mit dem ausgekratzten Vanillemark und der Vanilleschote zum Kochen bringen. Stärke und Zucker mit 6 EL kalter Milch verrühren. Diese Mischung unter Rühren in die kochende Milch geben und kurz aufkochen lassen.

Vanilleschote entfernen. Die Masse unter gelegentlichem Rühren erkalten lassen. Magerquark mit der restlichen Milch glatt rühren. Den Quark mit der kalten Vanillecreme verrühren. Frisches Obst nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und unter die Quarkcreme heben.

Quelle:

PfundsFIT
Das Kochbuch
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag
ISBN 3-936682-52-6