

GESUND UND LECKER IN DEN FRÜHLING



Dessert:

SCHOKOKUSS

ZUTATEN (für 4 Personen)

300 g Erdbeeren
250 g Magerquark
4 Schokoküsse
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig

Nährwerte pro Portion:

Kcal 189 | EW 9 g | F - g
KH 8 g | BE 2 | Bst 1,5 g
Chol 1 mg | Hsr 19mg

ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren waschen und putzen.
Einige Erdbeeren zur Dekoration ganz lassen,
restliche Erdbeeren in Stücke schneiden.

Von den Schokoküssen die Waffelböden entfernen und beiseite legen.
Die Schaummasse mit Zitronensaft und Quark verrühren.
Mit Honig abschmecken.
Die Erdbeerstückchen vorsichtig unterrühren.

Creme in Gläser füllen und mit Waffelböden und ganzen Erdbeeren dekorieren.

Ampel:

Übergewicht: grün | Herz/Kreislauf: grün
Diabetes: gelb | Gicht: grün