

Knusperquark

für 8 Personen

Zutaten

- 350 g Magerquark
- 350 g Magerjoghurt
- 300 g Tiefkühl-Heidelbeeren (oder -Himbeeren oder -Erdbeeren)
- 50 g Haferflocken
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Honig
- 1/2 Zitrone
- 2-3 Meßlöffel pflanzliches Bindemittel aus Johannisbrotkernmehl
- Süßstoff

Zubereitung

1. Die Beeren mit Johannisbrotkernmehl mischen, süßen, aufkochen und abkühlen lassen.
2. Die Haferflocken zusammen mit den Sonnenblumenkernen in eine Pfanne geben, leicht anrösten und mit dem Honig karamellisieren.
3. Quark, Joghurt und Zitronensaft miteinander verrühren und mit Süßstoff abschmecken.
4. Die Quarkmasse schichtweise mit den Beeren in Gläser füllen, mit Flocken und Kernen bestreuen und kalt stellen.

Nährwerte

pro Portion

Brennwert	141 kcal
Eiweiß	ca. 12 g
Fett	ca. 4 g
Kohlenhydrate	ca. 13 g
BE	ca. 1

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:dessert:knuqu>

Last update: **2016-05-06 08:31**

