



# Beerenspieße mit Minzquark

Zeit gesamt  
🕒 5min

Zubereitungszeit  
🕒 5min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	100 g
Erdbeeren	100 g
Himbeeren, frisch	100 g
Minze, frisch	25 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	300 g
saure Sahne	100 g
Puderzucker	30 g
Vanillinzucker	20 g

## Zubereitung

1. Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren waschen. Strunk von Erdbeeren entfernen und halbieren. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Beeren abwechselnd mit einigen Minzblättern auf Holzspieße ziehen.
2. Übrige Minzblätter fein hacken. In einer Schüssel Quark, saure Sahne, Puder- und Vanillinzucker verrühren. Beerenspieße in einem Glas zusammen mit dem Minzquark servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	197 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g