Cremiger Heidelbeerquark mit Limette

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Heidelbeeren, frisch	400 g
Schlagsahne	200 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Limette halbieren und Saft auspressen. Heidelbeeren waschen und ggf. verlesen.

2. In einem hohen Gefäß die Hälfte der Heidelbeeren kurz pürieren. In einer Schüssel Sahne mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen steif schlagen.

3. Pürierte und ganze Heidelbeeren mit Schlagsahne und Quark vorsichtig vermengen. Mit Limettensaft und Honig abschmecken und Heidelbeerquark auf Schälchen verteilt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	8 g