



# Quarkcreme mit Aprikosenkompott

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Vanilleschote	1 St.
Orangensaft	500 ml
Zucker	6 EL
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	250 g
Schlagsahne	300 ml
Quark 20 % Fett i.Tr.	250 g
Mandeln, gestiftelt	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Vanilleschote in der Mitte aufschneiden, mit dem Messerrücken Mark auskratzen. In einem Topf Orangensaft auf höchster Stufe zum Kochen bringen, Vanillemark und 1 EL Zucker darin auflösen, ca. 2 Min. einkochen.
2. Aprikosen zum Orangensaft geben und weitere ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Inzwischen in einem hohen Gefäß 200 ml Sahne steif schlagen. In einer Schüssel Quark mit 2 EL Zucker verrühren, Sahne locker unterheben.
3. In einer Pfanne 3 EL Zucker auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. schmelzen. Mandelstifte darin wenden und mit 100 ml Sahne ablöschen. Unter Rühren aufkochen, bis sich das Karamell auflöst.
4. Zuerst Aprikosenkompott in die Schüssel geben, zusammen mit Quarkcreme und karamellisierten Mandeln servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	555 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g