



Rhabarberkompott mit Quark

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rhabarber	600 g
Vanille Zucker	2 TL
Apfelsaft	100 ml
Apfelschmaus	2 EL
Speisestärke	1 TL
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf

1. Rhabarber waschen, faserige Schale abziehen und in Stücke schneiden. In einem Topf auf mittlerer Stufe mit Vanillinzucker, Apfelsaft und Apfelschmaus aufkochen und ca. 5 Min. weich garen.
2. In einer Schüssel Stärke mit wenig Wasser anrühren und zum Rhabarberkompott rühren, ca. 2 Min. leicht dicklich einköcheln.
3. Rhabarberkompott auf Schüsselchen verteilen und mit Quark servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	169 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	3 g