



## KOCHREZEPTE

### ***Vanillequark mit Erdbeerpüree***

Zutaten für 2 Personen

125 g Magerquark (oder 20% Fett i.Tr.)

125 g Vollmilchjoghurt

300 g Erdbeeren (evtl. Tiefkühlkost)

1 Vanilleschote

1 TL Agavendicksaft

Quark und Joghurt mit dem Schneebesen cremig rühren. Erdbeeren putzen, waschen und eine Hälfte der Beeren pürieren. Die anderen Beeren in Stücke schneiden.

Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit dem Messer herausschaben und zur Quarkcreme geben. Agavendicksaft zugeben und verrühren. Die Quarkcreme auf 2 Dessertschälchen verteilen, mit Beerensauce übergießen und mit den Erdbeerstücken dekorieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 – 20 Minuten**

*Variation:*

*Himbeeren, Heidelbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren eignen sich auch sehr gut.*

#### Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr