



Amaranthcreme

mit frischem Obst

120g Quark – 120g Joghurt 3,5% - 50g Saure Sahne - 40g Erdbeeren –
100g Banane – 1 EL Akazienhonig – 12g Amaranth gepufft – 1 EL
Zitronensaft

Erdbeeren putzen, Bananen schälen und beides fein würfeln.
Quark, Joghurt, Sauere Sahne, Akazienhonig und Zitronensaft in einer
Rührschüssel mit dem Handrührgerät aufschlagen. Amaranth einrühren
und nochmals kurz aufschlagen. Die fein gewürfelte Erdbeere und
Banane vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Für 4 Personen