

Himbeer-Schicht-Dessert auf Amarettini

Zutaten:

für 6 Personen

- 1 unbehandelte Zitrone
- 500 g Himbeeren, frisch oder TK
- 500 g Speisequark mit 40% Fett
- 150 g Joghurt Natur 3,5% Fett
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Zucker
- 50 g Amarettini
- ggf. Pfefferminzblätter zum Garnieren



Zubereitung:

Die Himbeeren abspülen oder auftauen.

Einige schöne Exemplare zum Dekorieren beiseitestellen, den Rest leicht mit einer Gabel zerdrücken.

Die Amarettini grob zerbröseln.

Quarkcreme zubereiten

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Quark mit Joghurt, Zitronenschale, Vanillezucker und Zucker verrühren, mit Zitronensaft abschmecken.

Himbeer-Schicht-Dessert anrichten

Amerettini-Brösel auf sechs Gläser aufteilen, Himbeermus und Quark abwechselnd darauf schichten.

Zum Servieren das Dessert mit Pfefferminzblättchen und den übrigen Himbeeren dekorieren.

Nährstoff- und Fettgehalt

Pro Person: 245 kcal, 13 g Fett, 16 g KH / 1,5 BE, 12 g Protein

Das Team von Pankreatan® wünscht Ihnen guten Appetit!

