

Fruchtiges Schichtdessert

Zutaten für 6 Personen:

200 g Aprikose, abgetropft und ungesüßt

100 g Frischkäse, Magerstufe

50 g Kekse (Amarettini), zerstoßen (geht gut in einer Plastiktüte)

200 g Heidelbeeren

300 g Magerquark, Magerstufe

Süßstoff



Aprikosen mit dem Stabmixer pürieren.

Die Hälfte der pürierten Aprikosen mit dem Frischkäse und dem Magerquark verrühren. Einige Amarettinikrümel od. die ganzen Kekse zur Dekoration zurück legen, den Rest unter die Creme heben. Süßstoff nach Belieben zufügen

Bis auf einige Heidelbeeren zum Garnieren die Früchte als Boden auf Dessertgläser verteilen. Die Hälfte der Creme darauf verteilen. Darauf das Aprikosenpüree löffeln. Abschließen mit der restlichen Creme. Gut kühlen.

Kurz vor dem Servieren mit restlichen Amarettinikrümeln und Heidelbeeren dekorieren.

Pro Portion:

Energie 137 kcal

Fett 2 g

Kohlenhydrate 18 g

Eiweiß 9 g

