

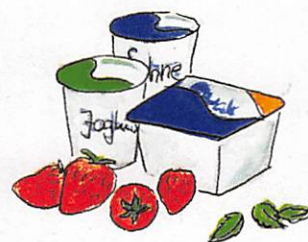
Erdbeerstärkung



Frisch gepflückte Erdbeeren oder die aromatischen Walderdbeeren schmecken am besten. Vielleicht gehst du mit deiner Familie mal auf eine Pflück-Plantage? Danach könnt ihr in dicken Gartenerdbeeren schwelgen ...

Das brauchst du für 4 Portionen:

250 g Erdbeeren
2 EL Zucker
1/2 Pck. Vanillezucker
250 g Magerquark
1 Becher Naturjoghurt
100 ml süße Sahne
Minzeblättchen zum Garnieren



So wirds gemacht:

Die Erdbeeren verlesen, waschen und den Stielansatz entfernen. Große Früchte vierteln, kleine halbieren und mit dem Zucker und Vanillezucker einzuckern.



Den Quark mit dem Joghurt glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben.



Die Früchte und den ausgetretenen Saft unter den Sahnequark heben und in Schälchen verteilen. Mit Minzeblättchen garnieren.



Tipp

Fruchtquark kannst du nicht nur aus Erdbeeren machen. Eigentlich eignet sich jedes andere Obst auch dazu. Je nachdem, wie süß oder sauer die Früchte sind, musst du mehr oder weniger Zucker zugeben. Sehr lecker schmeckt es auch, wenn du Rhabarberkompott unter den Quark mischst.