


# FRUCHTIGER NACHTISCH MIT KEKSTOPPING



 ca. 15 Min.

 pro Portion: 0,90 €



Zutaten (für 4 Personen)		Zubereitung
250 g	Früchte: Äpfel und Orange bei Bedarf etwas Zitronensaft	Früchte waschen, evtl. schälen und klein schneiden. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.
250 g	Magerquark	Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Hinweis: Die Zugabe von Zucker oder Honig ist optional.
300 g	Joghurt	
1 EL	Zucker oder Honig (optional)	
1 Pk.	Vanillezucker	
		In zwei hohen Gläser abwechselnd Quarkcreme und Früchteschichten, für ca. 30 Min. kaltstellen.
3 EL	Kekse (Amarettini, Butterkekse, je nach Geschmack)	Die Kekse in eine Schüssel geben und mit der Hand grob zerbröseln. Bis zum endgültigen Servieren beiseitestellen. Kekstopping erst kurz vor dem Servieren auf die Creme streuen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept und Foto: Gabriele Nitsch

**Tipps:** Wähle Obst der Saison aus. Im Winter und Frühling Bananen, Äpfel, Mandarinen, Apfelsmus, Tiefkühl-Beeren und im Sommer frische Beeren, Nektarinen, Pfirsiche, Mirabellen und im Herbst Äpfel, Birnen, Trauben, Zwetschgen.

**#nowaste:** Bei den Milchprodukten können gut Reste aufgebraucht werden. Hier eignen sich Sahne, Joghurt, Buttermilch, Quark und Milch.

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 200 g)

ENERGIE	KOHLHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
178 kcal	21 g	4,3 g	12 g	1,4 g