

Bunter Beerenquark

Kinder lieben ausgefallene Farben. Warum also nicht gesunde Früchte zum Färben von Quark benützen und in eine Schüssel schichten? Erdbeeren enthalten sehr viel Vitamin C, genauso die Heidelbeeren. Und Quark liefert Calcium und Eiweiß. Speisequark mit 20% Fett i. Tr. liefert 85 mg Calcium und 12,5 g Eiweiß (pro 100 g essbarem Anteil).

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 250 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ▶ 250 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ▶ 2 Päckchen Vanillezucker
- ▶ 500 g Quark (20% Fett i. Tr.)
- ▶ 80 g Zucker



Zubereitung:

- ▶ Heidelbeeren und Erdbeeren putzen und getrennt pürieren. Entweder mit einem Pürierstab (Vorsicht spritzt!) oder im Mixer.
- ▶ Jeweils 1 Päckchen Vanillezucker unterrühren.
- ▶ Quark mit dem Zucker glatt rühren.
- ▶ Eine Hälfte Quark mit den pürierten Erdbeeren, eine mit den Heidelbeeren verrühren.
- ▶ Abwechselnd in eine Glasschüssel oder einzelne Gläser schichten.
- ▶ Bis zum Servieren kühl stellen.