

## **Einheimischer Obstsalat mit Quarkcreme**

Beerenfrüchte kann man sehr gut einfrieren oder diese gefroren kaufen. Erdbeeren verlieren nach dem Auftauen ihre Form, daher ist es besser diese als Mus zu bevorraten oder sie nach dem Auftauen zu Mus zu verarbeiten. Bei diesem Rezept wird Magerquark mit Erdbeermus cremig gerührt. Magerquark enthält wenig Milchzucker und muss deshalb von Diabetikern nicht mit BE angerechnet werden.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 250 g Magerquark
- ▶ 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- ▶ ca. 200 g pürierte Erdbeeren
- ▶ Zitronensaft von 1/2 Zitrone
- ▶ Etwa 600 g Obst (z. Bsp. 1 Apfel, 1 Birne, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)



### **Zubereitung:**

- ▶ Den Quark mit dem Vanillezucker und den Erdbeeren cremig rühren.
- ▶ Apfel und Birne in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
- ▶ Die Beeren dazugeben. Vermischen.
- ▶ Etwas Erdbeer-Quarkcreme in ein Glas geben. Dann den Obstsalat, dann wieder die Creme. Mit Johannisbeeren oder anderen Beeren dekorieren.
- ▶ Darauf achten, dass die Quarkcreme das Glas oben schließt, dadurch behält das Obst darunter seine Farbe, da es nicht mit Luft in Berührung kommt.