

Früchte-Quark



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

Zutaten: (für 4-6 Portionen)

500 g Quark 40%

100 g Zucker (kann auch etwas weniger sein)

1 Glas Sauerkirschen oder frische Früchte

Mark einer 1/2 Vanilleschote

2 Eier (frisch !!)

1/2 Zitrone

200 ml süße Sahne

Zubereitung:

Sauerkirschen gut abtropfen lassen.

Sahne mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen.

In einer weiteren Schüssel Quark, Eier, restlichen Zucker, Saft der halben Zitrone und das Mark der Vanilleschote gut durchrühren. Danach die Sahne unter die Quarkmasse heben.

Sauerkirschen auf 4-6 Schälchen verteilen, 4-6 Früchte zur Deko bei seitelegen. Quarkmasse auf die Kirschen im Schälchen füllen und mit Deko-Kirsche verzieren.

Vor dem Verzehr ca 1-2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.