

Quark-Joghurt-Creme

(Power-Dessert mit viel Eiweiß, in wenigen Minuten zubereitet)

250 g Magerquark

500g Naturjoghurt 1,5 % Fett

80 g Zucker

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

2 EL Zitronensaft

Beeren zum Garnieren

Quark und Joghurt mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale verrühren.

In 6 Dessertgläser füllen, mit frischen Beeren garnieren und kühlstellen.

Gutes Gelingen!