

Fruchtgelee mit Quarkrosette

- für 4 Personen -

250 ml Apfelsaft

½ Pck. Speisegelatine (7,5g)

150 g Obst

100 g Speisequark, mager

- In 50 ml Apfelsaft die Gelatine ca. 10 Minuten einweichen, danach etwa 5 Minuten im Wasserbad auflösen (nicht kochen)
- Dieses Gemisch unter den verbliebenen Apfelsaft rühren
- Den Speisequark mit etwas Gelatinesaftgemisch verrühren
- Das zerkleinerte Obst in Gläser füllen und das restliche Gelatinesaftgemisch auf die Gläser verteilen
- Das Dessert geliert nach etwa 1 Stunde, dann kann die Quarkrosette aufgespritzt werden

1 Port.:

Nährwert:

70 kcal; Protein: 4 g; Fett: 0,3 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 0,8 g