

Ananastraum

- für 4 Personen -

1/3 Ananas (200 g)
50 g Rote Trauben ohne Kern
150 g Speisequark mager
1 TL Rohrohrzucker (5 g)
1 EL Rapsöl, warme Pressung
2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
2 EL Weizenkeime

- Speisequark mit Wasser, Weizenkeime und Rapsöl cremig schlagen
- Mit Rohrohrzucker abschmecken
- Obst mundgerecht zerkleinern und in Gläser füllen
- Kurz vor dem Servieren den Quark darüber geben

1 Port.:

Nährwert:

110 kcal; Protein: 7 g; Fett: 3 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 2 g