

## Heidelbeerquark

**P**

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten  
**Kühlzeit:** ca. 1 Stunde

**Eine Portion enthält:**

199,5 kcal (834,8 kJ)	18 g Kohlenhydrate
17,4 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe
5 g Fett	

**Zutaten für 4 Portionen**

400 g Heidelbeeren (frisch oder TK)  
1 EL Honig  
1 TL Bourbon-Vanillezucker  
500 g Bio-Magerquark  
2 EL Mandelblättchen

**Zubereitung**

- 1 300 g Heidelbeeren mit Honig und Vanillezucker pürieren. Den Quark unterheben, in vier Gläser füllen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.
- 2 Die restlichen 100 g Heidelbeeren waschen und halbieren. Mandelblättchen ohne Fett in der Pfanne anrösten. Beides auf die Creme geben und servieren.

**TIPP**

Der Heidelbeerquark eignet sich nicht nur als Dessert, sondern auch als proteinreiches Frühstück. Werte dieses noch mit ein paar gehackten Nüssen oder einer selbstgemachten Granola auf.

