



Mandarinen-Quark-Dessert

Zutaten

- 175 g Mandarin-Orangen
- 100 ml Schlagsahne
- 250 g Speisequark, Magerstufe
- 150 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
- 3 EL Zucker
- 1 Vanilleschote(n)
- 3 EL Schokoladenraspeln

Zubereitung

1. Mandarin-Orangen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.
2. 1/3 der Mandarinen auf drei Gläser oder Glasschälchen verteilen.
3. Sahne steif schlagen. Speisequark mit Naturjoghurt, Zucker und dem Mark der Vanilleschote glatt rühren. 2 EL des aufgefundenen Fruchtsaftes, die restlichen Mandarinen und die Sahne unterrühren. Die Quarkmasse in die Gläser füllen.
4. Mit Schokoladenraspeln bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	41 g
Energie	373 kcal
Fett	16 g
Protein	15 g

⌚ 14 Minuten

⊕ 3 Portionen