

## Rezept

# Erdbeerquark mit Mandeln

Ein Rezept von Erdbeerquark mit Mandeln, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Quark (20 % Fett)	<b>150 g</b> Joghurt (3, 5 % Fett)
½ Vanilleschote	<b>3 EL</b> Agavendicksaft
½ Orange	<b>200 g</b> Erdbeeren (ersatzweise TK-Erdbeeren)
<b>20 g</b> Mandeln	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 15 g F, 21 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Quark und Joghurt in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herausschaben. Vanillemark und Agavendicksaft zum Quark geben und alles glatt rühren.

---

2. Die Orange auspressen. Die Erdbeeren waschen und putzen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen). Die Beeren vierteln und mit dem Orangensaft mischen.

---

3. Die Mandeln grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Die Hälfte der Quarkcreme in zwei Gläser oder Schalen füllen. Die Erdbeeren daraufgeben, mit dem restlichen Quark bedecken und mit den Röstmandeln bestreuen.