

Rezept

Grapefruit-Schichtdessert

Ein Rezept von Grapefruit-Schichtdessert, am 04.10.2024

Zutaten

1 rosa Grapefruit	100 g Magerquark
100 g Joghurt (3,5 % Fett)	1 TL Honig
2 EL Orangensaft	3 Stück Vollkornzwieback
1 TL Schokostreusel	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Grapefruit bis auf das Fruchtfleisch schälen und halbieren. Fruchtfleisch aus den Häuten schneiden.

2. Quark und Joghurt mit Honig und Orangensaft verrühren. Zwiebäcke in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz grob zerstoßen.

3. Alles in ein dicht schließendes Gefäß einschichten: Eine Schicht Zwieback auf den Boden geben, mit etwas Orangensaft beträufeln, mit der Quarkcreme bedecken und darauf einen Teil der Grapefruit verteilen. Den Rest in der gleichen Reihenfolge einschichten. Mit Schokostreuseln bestreuen und im Kühlschrank aufbewahren.