

## Rezept

# Heidelbeer-Kokos-Schichtspeise

Ein Rezept von Heidelbeer-Kokos-Schichtspeise, am 10.05.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Heidelbeeren	<b>4 EL</b> Heidelbeerkonfitüre
frisch gepresster Orangensaft	<b>4 EL</b> Kokosraspel
<b>250 g</b> Quark (40 % Fett i. Tr.)	<b>150 g</b> Joghurt (3,8 % Fett)
<b>1 Pck.</b> Vanillezucker	<b>1-2 EL</b> Zucker
<b>einige</b> Pfeffer- oder Zitronenminzblätter	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Heidelbeeren waschen und verlesen. Konfitüre mit etwas Orangensaft glatt rühren und mit den Heidelbeeren mischen. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett bräunen, sofort herausnehmen und beiseitestellen.

---

2. Quark und Joghurt verrühren und mit Vanillezucker, Zucker und etwas Orangensaft abschmecken. Die Creme in vier Gläser verteilen und die gerösteten Kokosraspel daraufstreuen. Darüber die marinierten Heidelbeeren geben und mit gewaschener Pfeffer- oder Zitronenminze dekoriert servieren.