

# Quarkcreme mit Früchten und Dinkelflakes



- ✿ 50 g Quark
- ✿ 100 g Joghurt
- ✿ 150 ml Sahne
- ✿ Schale einer halben Zitrone, fein gerieben
- ✿ 1 TL Zitronenöl
- ✿ Mark einer Vanilleschote
- ✿ nach Belieben Rohrohrzucker
- ✿ 200 g frische Heidelbeeren
- ✿ 200 g Kirschen (frisch oder aus dem Glas)
- ✿ etwas Ingwer, gerieben
- ✿ 4 Stück Pfirsiche
- ✿ einen Spritzer Rum
- ✿ eine Handvoll Dinkelflakes

Den Quark mit Joghurt, Sahne, Zitronenschale, Zitronenöl und Vanillemark verrühren. Nach Geschmack süßen. Ein paar Kirschen für die Deko beiseite legen.

Die restlichen Kirschen mit dem Ingwer fein pürieren. Die Pfirsiche schälen und mit dem Rum fein pürieren. Die Quarkcreme und die Fruchtpurees in kleine Gläser schichten.

Rezept der Woche KW 30/2015



Kurz vor dem Verzehr mit Heidelbeeren und/oder Kirschen und Dinkelflakes dekorieren.

**GUTEN APPETIT UND VIEL SPASS BEIM NACH-  
KOCHEN WÜNSCHT DAS GRÜNKÄPPCHEN**