



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Zitronen-Joghurtcreme mit Himbeeren und Honigmandeln

- 2 EL Honig
- 250 g Joghurt, 10% Fett
- 250 g Magerquark
- 1 EL Bio-Zitronensaft und Schale
- 4 EL Zucker
- 100 g Mandeln, gehackt
- 300 g Himbeeren
- 2 EL Schokoladenraspel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zitronen-Joghurtcreme mit Himbeeren und Honigmandeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,9 g Fett	27 g Kohlenhydrate	16,5 g Eiweiß	9,2 g Ballaststoffe	376 kcal
Brennwert				

Zitronen-Joghurtcreme mit Himbeeren und Honigmandeln

1▫ Creme zubereiten:

250 g Joghurt (10 % Fett) mit 250 g Magerquark, der abgeriebenen Zitronenschale und 2 EL Zucker in einer Schüssel glatt rühren.

2▫ Honigmandeln vorbereiten:

100 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. In eine Schüssel geben und mit 2 EL Honig vermischen.

3▫ Himbeerpüree herstellen:

200 g Himbeeren mit 2 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft (von einer BIO-Zitrone) und etwas abgeriebener Zitronenschale vermengen. Mit dem Mixstab fein pürieren.

4▫ Schichten & Servieren:

Das Himbeerpüree in Gläser füllen und die Zitronen-Joghurtcreme darübergeben. Die übrigen Himbeeren darauf verteilen und mit den Honigmandeln sowie Schokoladenraspeln bestreuen.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Für eine extra frische Note kannst du die Joghurtcreme kurz vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft abschmecken.

▫ **Variante:** Ersetze die Himbeeren durch Erdbeeren oder Mango für eine sommerlich-exotische Variante.

▫ **Extra-Tipp:** Wenn du die Mandeln nach dem Rösten noch warm mit Honig vermischt, entsteht ein herrlich karamellierter Geschmack.

▫ **Serviertipp:** Besonders hübsch wirkt das Dessert in kleinen Gläsern, abwechselnd mit Schichten aus Himbeerpüree und Joghurtcreme.