

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Sanddornquark

250 g Magerquark mit
2 El Sanddornsaft
etwas abgerieb. Zitronenschale
1 El Zitronensaft
1 El Honig
40 g Pistazien, gehackt
100 cm³ steifgeschlagener Sahne verrühren.

120 g Orangenstückchen in 4 Schüsselchen verteilen,
Quarkmasse daraufgeben,
kühlen.

80 g Orangenstückchen Mit
10 g Pistazien, ganz und
garniert servieren.

Gesamt: 1034 kcal : 4 = 259 kcal

735 kcal (ohne Pistazien) : 4 = 184 kcal