

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Zwetschgenjoghurtcreme

1 P.	10 P.	
100 g	1 kg	Zwetschgen
1 Pri.	½ TL	Zimt
1 TL	3 EL	Wasser
40 g	400 g	Quark
50 g	500 g	Joghurt
20 g	200 g	saurer Halbrahm
½ TL	1 B.	Vanillezucker

Zubereitung

- Zwetschen schneiden und mit wenig Wasser zu einem Kompott kochen, bis die Zwetschgen weich sind.
- Den Kompott zu einer Creme pürieren. Bei Bedarf dieses Püree durch ein Sieb passieren.
- Joghurt, Quark, saurer Halbrahm und Vanillezucker mischen
- Kaltes Zwetschenpüree in Gläser oder in Becher füllen (evtl. leere Joghurtgläser)
- Joghurt-Quarkcreme darauf verteilen



Variante: Anstelle von Zwetschgen können Aprikosen oder Äpfel verwendet werden.

Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF