

■ REZEPT DES MONATS - JULI



Basilikum-Quark mit marinierten Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Erdbeeren, geputzt
50 ml	Orangensaft oder 20 ml Orangenlikör
150 g	Quark, 20% Fett
100 g	Sahne
nach Bedarf	Stevia flüssig (z.B. Steviosid Fluid)
3–4 Stiele	Basilikum
1/2	Zitrone, Saft

- Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln
- Erdbeeren mit Stevia und Orangensaft oder Orangenlikör marinieren
- Basilikum waschen, trocknen und Blätter abzupfen
- Quark, Basilikum, Stevia und Zitronensaft fein pürieren
- Sahne steif schlagen und unterheben
- Quark und Erdbeeren abwechselnd im Gläser schichten
- bei Bedarf mit geraspelter Bitterschokolade garnieren

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	136	0,5	10 g	6 g