

Erdbeer-- Vanille Proteinquark

LOW CARB GENIESSSEN

Zutaten



500g Magerquark

250 Quark 20 % Fett

etwas Mineralwasser

30 g Vanillesahneprotein

nach Bedarf Erythrit zum süßen oder Flav Drops

250 g Erdbeeren

von den Erdbeeren 4 für die Deko und 6 zum
pürieren weg legen

ggf 200 ml Cremefine zum schlagen

ein paar Blätter Erdbeermintze für die Deko

Zubereitung

Mit einem Handrührgerät den Magerquark mit dem Wasser, dem 20 % Quark und dem Protein verrühren. Ca 1/3 der Masse mit den zur Seite gelegten Erdbeeren pürieren. Die restlichen Erdbeeren bis auf die Deko kleinschneiden und süßen.

Alles dekorativ anrichten und mit der Minze dekorieren.