

Süße Früchtchen

Jetzt ist die Saison der **Beeren und Früchte**. Damit macht der Sommer Spaß!

Himbeer-Quarkspeise

1. Himbeeren im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Den Joghurt mit dem Magerquark und dem Puderzucker verrühren. Zusammen mit den passierten Himbeeren mit einem Handrührgerät zu einer glatten Himbeercreme verrühren.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im erwärmten Himbeergeist auflösen. Unter die Himbeermasse rühren.
3. Einen Teil der frischen Himbeeren vorsichtig unterheben und die Himbeercreme in Dessertgläser füllen. Für

mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4. Vor dem Servieren die Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen. Auf die Quarkspeisen verteilen und mit den frischen Himbeeren garnieren.



25
Minuten

Pro Portion: 1669 kJ / 397 kcal / 2,7 BE

Kirschmichel mit Vanillesauce

1. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen.
2. Weißbrot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und den Boden damit dicht auslegen. Die Kirschen waschen, entsteinen und eine dicke Schicht Kirschen auf die Weißbrotscheiben

geben. Abwechselnd Kirschen und Weißbrot in die Form geben. Den Abschluß bildet eine Schicht Weißbrotscheiben.



3. Eier verquirlen, Zucker, Vanillezucker, Rum und Milch dazurühren. Die Flüssigkeit über den Auflauf gießen.
4. Bei 220° C auf der unteren Schiene des Backofens für ca. 45 - 50 Minuten backen.
5. Den warmen Kirschmichel mit Puderzucker bestreuen.
6. Für die Vanillesauce Milch, Zucker und eine ausgeschabte Vanilleschote aufkochen. Eier, etwas von der Milch und Puddingpulver verrühren und die heiße Milch damit binden.

65
Minuten

Pro Portion: 2205 kJ / 525 kcal / 6,5 BE



100 leichte Rezepte für Ihre gesunde Küche



Lust auf mehr Sommer-Rezepte?

Neben leckeren Desserts mit süßen Früchten finden Sie in der neuen „100 Rezepte“ auch tolle Ideen für reife Tomaten, leichte Snacks und zum Grillen. Jetzt am Kiosk für nur 1.99 Euro!

◀ Zutaten für 6 Portionen

- 400 g Himbeeren
- 500 g Rahmjoghurt
- 500 g Magerquark
- 100 g Puderzucker
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 2 EL Himbeergeist
- 100 g frische Himbeeren
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker

◀ Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stangenweißbrot
- 1 kg Süßkirschen
- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 EL Rum
- 250 ml Milch
- Butter und Semmelbrösel für die Form
- Puderzucker zum Bestreuen
- 250 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
- 2 Eier
- 1 TL Puddingpulver Vanille