

Schichtcreme mit Pumpernickel im Glas



Für 2 Gläser

- 1/2 große Scheibe Pumpernickel
- 2 TL Ahornsirup
- Zimt
- 2 Datteln, entsteint
- 100 g Heidelbeeren
- 200 g Magerquark
- 50 Frischkäse
- 50 g Naturjoghurt
- 6 Physalis

Zubereitung

1. Pumpernickel mit den Fingern zerbröckeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. 1 TL Ahornsirup dazugeben und die Brotkrümel karamellisieren. Mit etwas Zimt bestäuben. Herausnehmen und abkühlen lassen. Datteln fein würfeln.
2. Heidelbeeren waschen und verlesen. Ein paar Früchte zum Dekorieren beiseitelegen. Restliche Beeren pürieren und den restlichen Ahornsirup hinzufügen. Quark, Frischkäse und Joghurt verrühren und die Menge halbieren. Eine Hälfte mit den Heidelbeeren verrühren. 2 Gläser bereitstellen.
3. Zuerst die Pumpernickel-Croûtons und die Dattelwürfel auf die Gläser verteilen. Dann die Heidelbeer-Quark-Creme darauf füllen und anschließend die restliche, weiße Quark-Creme.
4. Schichtspeise für circa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Heidelbeeren und ausgelösten Physalis anrichten.

Nährwerte pro Portion

Energie: 275 kcal

Kohlenhydrate: 27 g (entspricht 2,7 KE)

Davon Zucker: 20 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 9 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g

Ballaststoffe: 5 g

Tipp

Schicht für Schicht ein Genuss.

Ein Dessert, das toll aussieht und prima vorbereitet werden kann, auch für Gäste.