

Quark-Grießcreme mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

500 ml Bananensaft
90 g Weizengrieß
60 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)
125 ml Schlagsahne
250 g Speisequark, 20% Fett

Außerdem

1 Packung (300 g) wilde Blaubeeren aus Kanada
(tiefgefroren)
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
2 EL Kürbiskerne



Zubereitung:

1. Bananensaft aufkochen. Weizengrieß mit einem Schneebesen einrühren. Unter Rühren einmal aufkochen und ca. 5 Minuten ausquellen lassen, dabei ständig rühren. Zucker, Vanillinzucker, Zitronenschale und Sahne unterrühren. Etwas abkühlen lassen und zum Schluss den Quark unterziehen.
2. Blaubeeren mit Zucker und Vanillinzucker in einem Topf erhitzen, bis die Blaubeeren aufgetaut sind. Die Quark-Grießcreme mit Blaubeeren und Kürbiskernen bestreut anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 500 kcal / 2089 kJ
Eiweiß: 11,7 g
Fett: 15,1 g
Kohlenhydrate: 77 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

