



Beeren-Amaranth-Quark

Schwierigkeit: Leicht, Zeit: 15 Min.



Zutaten (für 4 Personen):

- 250gr Quark (20 % oder 40 % Fett)
- 150 g Naturjoghurt
- Amaranth gepoppt
- 200 g Tiefkühl- oder frische Himbeeren (gehen auch alle anderen Arten von Beeren!)
- 1 EL Kokosflocken
- 1 TL Zimt
- Vanille nach Geschmack
- Agavendicksaft, Kokosblütensirup, Kokosblütenzucker oder eine andere Süßquelle Spritzer
Zitrone
- 4-5 EL Wasser
- 4-5 EL Kokosmilch
- 1 EL geröstete Kokosflocken
- 1 EL Schoko-Raspel od. Schokopops

Wer es schokoladiger mag, nimmt zusätzlich einen EL Rohkakao-Pulver dazu



Zubereitung

1. Quark, Joghurt in einer Schüssel mit einer Gabel gut vermengen und aufschlagen, Wasser/Kokosmilch dazu geben und alles gut vermengen bis eine weiche cremige Masse entsteht.
2. Zimt, Vanille, Zitrone, Kokosflocken dazu geben und erneut vermengen. Süßungsmittel nach Geschmack ebenfalls dazugeben und unterrühren. (Wer Kakao mag, gibt diesen jetzt auch dazu)
3. Zum Schluss den Amarant untermengen, damit es eine dickere Masse ergibt. Je nach Belieben mehr oder weniger, einfach vorsichtig ausprobieren und nach und nach unterheben mit Löffel vermengen.
4. Die Amarant-Quark Mischung abwechselnd mit den gefrorenen Beeren je 3-4 Schichten in 4 Gläser füllen.
5. Als Topping zum Schluss die Kokosflocken und oder Schokoraspeln drüberstreuen
Mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Erst kurz vor dem Verzehr aus der Kühlung nehmen.

An Guad´n!