

Himbeer-Topfencreme

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Topfen: 300 g
- Naturjoghurt: 100 g
- Milch, nach Bedarf: 40 ml
- Honig: 8 g
- Zitronensaft: 8 g
- Himbeeren: 140 g
- Mandelplättchen: 25 g

Zubereitung:

- **Bei Verwendung von tiefgekühlten Himbeeren:** Die Himbeeren tiefgekühlt erhitzen und einmal vollständig aufkochen. Anschließend rasch abkühlen lassen und bis zur weiteren Verarbeitung gekühlt lagern.
- **Bei Verwendung von frischen Himbeeren:** Himbeeren vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen.
- Einige Himbeeren zum Garnieren beiseitelegen.
- Topfen und Joghurt glatt verrühren.
- Milch nach und nach einrühren, bis eine cremige, nicht zu flüssige Konsistenz erreicht ist.
- Honig und Zitronensaft unterrühren.
- Die vorbereiteten Himbeeren vorsichtig unter die Topfencreme heben.
- Mandelplättchen unterheben.
- Die Himbeer-Topfencreme in 10 Dessertschalen oder Gläser portionieren und mit den restlichen Himbeeren garnieren.
- Bis zur Ausgabe gut gekühlt aufbewahren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
158 kcal	7,9 g	3,2 g	7,8 g	7,7 g	12 g	2,49 g	0,11 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte
-----------	--------------------