



Stevia 

## Himbeer-Mascarpone-Quark

Zutaten für ca. für 10 Portionen (pro Portion ca. 170 g):

1 Becher Schlagsahne (30 % Fett)  
250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)  
250 g Mascarpone  
500 g Quark, Magerstufe  
15 ml HUXOL Stevia Flüssigsüße  
500 g TK- Himbeeren (oder andere Früchte)

Zum Garnieren:  
weiße Schokolade, geraspelt  
einige Himbeeren  
einige Minzblätter



### Zubereitung:

Die Sahne steif schlagen. Quark, Joghurt, Mascarpone und Huxol Stevia Flüssigsüße gut verrühren und anschließend die steif geschlagene Sahne unterheben.

Nun die gefrorenen Himbeeren und die Quarkmasse abwechselnd in Gläser schichten.

Mit einer Himbeere, geraspelter Schokolade und Minzblättern dekorieren.

Der Quark muss mindestens 3 Stunden durchziehen und kann sehr gut am Abend vorher zubereitet werden.

### Durchschnittliche Nährwerte

Brennwert  
Eiweiß  
Fett  
davon gesättigte Fettsäuren  
KH  
davon Zucker  
Ballaststoffe  
Natrium

### pro 100 g

603 kJ / 145 kcal  
5,7 g  
11,5 g  
0,1 g  
4,6 g  
2,1 g  
0,5 g  
0,0 g

### pro Portion (ca. 170 g)

1035 kJ / 249 kcal  
9,7 g  
19,7 g  
0,1 g  
7,8 g  
3,6 g  
0,8 g  
0,0 g

Abdruck honorarfrei bei Berücksichtigung unserer Rezepthinweise. Bei Veröffentlichung bitten wir um Zusendung von zwei Belegexemplaren.

### Kontakt:

Nutrisun GmbH & Co. KG  
Bosteler Feld 6  
21218 Seevetal  
DEUTSCHLAND

Tel.: +49 4105 504-0  
Fax: +49 4105 624-0  
E-Mail: pr@LSH-AG.de  
www.Nutrisun.de