



## Tag der Ernährung



© Foto: Corinna Scheibe

### ■ Deutschland

# Erdbeer-Schichtspeise

Von Corinna Scheibe

**E**S MUSS nicht immer Sahne sein: Mit Joghurt und Quark haben wir eine mindestens genauso leckere und erfrischende Alternative gefunden. Eingeschichtet in ein Glas ist dieser Nachtisch nicht nur ein Gaumen-, sondern auch ein Augenschmaus. Perfekt auch für Feiern und sommerliche Feste!

**Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Erdbeeren
- 250 g Joghurt natur 1,5% Fett
- 250 g Magerquark
- Saft einer halben Zitrone
- Vanillezucker
- Honig oder Zucker
- 2 EL gemahlene Haselnüsse

**Zubereitung:**

1. Die Erdbeeren in kaltem Wasser vorsichtig waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Die Früchte sehr klein schneiden, jedoch 4 ganze Erdbeeren für die Garnitur zurückbehalten.
2. Der Joghurt wird mit Quark, Zitronensaft, Vanillezucker und Honig oder Zucker verrührt und abgeschmeckt.
3. Je zwei Esslöffel der Joghurt-Quark-Masse in 4 hohe Gläser geben. Darauf kommt eine Schicht Erdbeeren und ein wenig gemahlene Haselnüsse, dann wieder 2 EL Joghurt-Quark-Masse, Erdbeeren, Haselnüsse.
4. Zum Schluss die restliche Joghurt-Quark-Masse verteilen und mit den zurückbehaltenen ganzen Erdbeeren garnieren.
5. Bis zum Servieren kalt stellen!

Guten Appetit

wünscht Ernährungsberaterin Corinna Scheibe.