

Erdbeerquark

Ihr braucht für 4 Personen:

500gr Erdbeeren (am besten schmecken die Selbstgeflückten)

20GR Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

250gr Quark

50ml Sahne

1 Gabel, 1 Esslöffel und 1 Messer

1 Schüssel

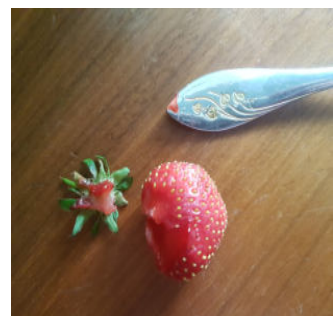
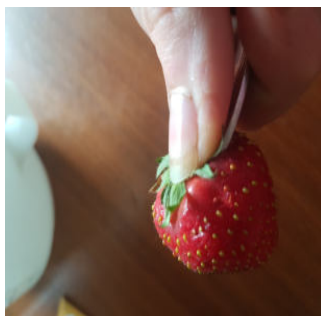
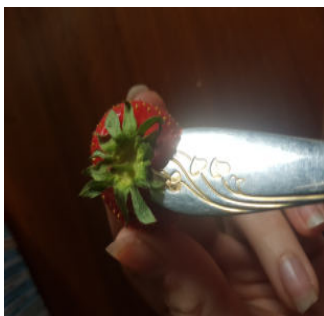
1 Schneebesen und 1 Stadgefäß



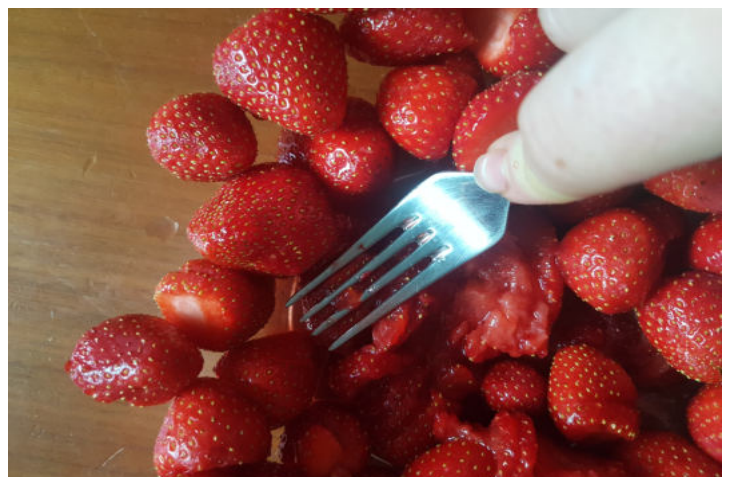
Schmeckt auch super wenn ihr veganen Quark- und Sahnersatz nimmt!



1. Ihr beginnt indem ihr das grüne von den Erdbeeren entfernt. Dafür nehmt ihr am besten den Stil eurer Gabel oder des Löffels und schiebt diesen unter die grünen Blätter und reist die so ab.



2. Dann wascht ihr die Erdbeeren und schneidet sie in kleine Stücke. Die kleinen Stücke könnt ihr nun mit der Gabel wieder zerdrücken. Wie die Bananen letztes mal.



3. Die Zerdrückten Erdbeeren kannst du nun mit einem Esslöffel Zucker und dem Päckchen Vanillezucker richtig gut vermischen.



4. Wenn du die Erdbeeren und den Zucker gut vermischt hast gibst du den Quark mit in die Schüssel und vermischt alles richtig gut mit dem Löffel.



5. Nun gibst du die Sahne in ein hohes Gefäß und rührst sie mit dem Schneebesen bis sie steif ist. Dass kann eine Weile dauern, also nicht aufgeben! (Sie ist perfekt wenn du das Gefäß umdrehen kannst, ohne dass die Sahne raus fällt)



6. Zu guter Letzt nur noch die Sahne und den Quark etwas vermischen und schon kannst du leckeren Erdbeerquark genießen.



Guten Appetit!

Wusstet ihr schon?

- ... das Erdbeeren wie der Rhabarber viel Vitamin C enthält? Und damit super für unsere Gesundheit ist?
- ...dass Quark viel Protein enthält? Protein ist ein wichtiger Baustoff für unsere Muskeln und die Zellen aus denen wir bestehen!