

Quarkspeise mit Erdbeeren und Rhabarber

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR DIE QUARKSPEISE		
1	Stängel	Rhabarber
4	Essl.	Wasser
2	Essl.	Zucker
100	Gramm	Speisequark (20% Fett)
100	Gramm	Süße Erdbeeren

Anleitung:

Für die Kinderspeise den Rhabarberstengel putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Wasser in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten garen, bis er weich ist. Mit dem Pürierstab durchrühren, zuckern und kalt stellen. Erst wenn der Rhabarberbrei abgekühlt ist, den Quark unterziehen. Erdbeeren putzen, waschen, kleinschneiden, auf der Speise anrichten. Tip: Rhabarber immer mit Milchprodukten reichen: Dann gibt es keine unangenehm stumpfes Gefühl an den Zähnen.

Pro Portion Quarkspeise ca. 170 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann