



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

FRÜHSTÜCKS-ERDBEER-QUARK-TÖRTCHEN

ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren entstielen, pürieren und in einem Topf erhitzen. Das Agar-Agar hinzufügen und rühren, bis es sich aufgelöst hat. Dann etwas abkühlen lassen.
2. Bis auf ein paar Blättchen für die Garnitur die Minze fein hacken.
3. Den Magerquark mit dem Joghurt, den Kokosflocken, der Zitronenschale, dem Kokosmehl, Orangensaft und der Minze in eine Schale geben und verrühren.
4. Dann die abgekühlte Erdbeersauce hinzufügen, gut verrühren und ca. 20 Minuten im Gefrierschrank stocken lassen.
5. Das Törtchen gestürzt, mit den Minzblättchen und ein paar Erdbeerscheiben garniert servieren.

ZUTATEN

15 g Agar Agar
150 g Erdbeeren
200 g Magerquark
100 g Joghurt, 3,5 % Fett
0,5 TL Zitronenabrieb
2 EL Kokosraspel
1 EL Kokosmehl, entölt
2 EL Orangensaft
6 Minzblättchen



464
Kalorien



26g
Kohlenhydrate



36g
Eiweiß



16g
Fett



23g
Ballaststoffe