

Sportler-Dessert

Für 4 Personen

4	Äpfel
70 g	getrocknete Aprikosen
250 g	Quark
1	Zitrone, nur Saft
2 EL	Honig
4 EL	Sonnenblumenkerne
1 dl	Rahm, geschlagen

- Den Honig im Zitronensaft auflösen, anschliessend mit dem Quark mischen
- Die Äpfel direkt in den Quark raffeln und sofort vermischen
- Die Aprikosen in Würfelchen schneiden und zum Quark geben
- Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Bratpfanne rösten und auskühlen lassen
- 2 EL für die Garnitur zur Seite stellen, die restlichen Sonnenblumenkerne mit dem Quark vermischen
- Den geschlagenen Rahm sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen
- garnieren

Rezept: Eidg. Alkoholverwaltung