

Joghurt-Safran-Creme mit caramelisierten Fenchelsamen

Zubereitungszeit

15 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 190 kcal

Eiweiss: 12 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 26 g

Zutaten für 4 Portionen

1 EL	Fenchelsamen
1 TL	Zucker
400 g	Joghurt nature
250 g	Magerquark
4 EL	flüssiger Honig
1	Briefchen Safran



Zubereitung

1. Fenchelsamen mit Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis der Zucker flüssig wird und leicht caramelisiert. Sofort auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Joghurt mit Quark, Honig und Safran verrühren. Creme anrichten und mit caramelisierten Fenchelsamen bestreuen.