



Quark-Griess-Köpfchen mit Lavendelsirup

Dessert für 6 Personen
Für 6 Förmchen à 1,5 dl

- 5 dl Milch
- 1 Prise Salz
- 4 EL Honig, z. B. Akazienhonig
- 80 g Griess
- 150 g Rahmquark
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Lavendelblüten
- 50 g Zucker
- 2 dl Wasser

1. Milch, Salz und Honig aufkochen. Griess im Sturz dazugeben. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten zu einem Brei kochen. Pfanne vom Herd ziehen. Griessmasse leicht abkühlen lassen. Quark und Griess in eine Schüssel geben und mischen. Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Griessbrei einfüllen und glatt streichen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden auskühlen lassen.

2. Inzwischen von der Zitrone Zesten abziehen. Zitrone auspressen. Lavendelblüten, Zitronensaft, Zesten, Zucker, und Wasser auf die Hälfte einköcheln lassen. Sirup abkühlen lassen. Quark-Griess-Köpfli stürzen und mit Lavendelsirup servieren.

TIPP Es können frische oder getrocknete Blüten verwendet werden. Mit getrockneten Lavendelblüten ist der Geschmack jedoch intensiver.

**Zubereitung ca. 20 Minuten
+ ca. 2 Stunden kühl stellen**

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 6 g Fett,
33 g Kohlenhydrate, 920 kJ/220 kcal