

Schnelle Zimt-Honig-Creme

Zutaten

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

4-6 Schalen von je 1,5-2 dl Inhalt

150 g Quark

4-5 EL Honig

2 TL Zimt

einige Tropfen Zitronensaft

2,5 dl Halbrahm, steif geschlagen

Garnitur:

4-5 EL flüssiger Honig

50 g gemischte Nüsse, z.B. Pistazien,
Haselnüsse und Baumnüsse, grob gehackt



Zubereitung

1. Quark, Honig, Zimt und Zitronensaft verrühren. Rahm sorgfältig darunterziehen, in die Schalen füllen. Kurz kühl stellen.
2. Kurz vor dem Servieren Honig und Nussmischung über die Crème verteilen.

Die Crème 1-2 Stunden in den Tiefkühler stellen und halbgefroren servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 314 Kalorien, 11g Eiweiss, 20g Kohlenhydrate, 22g Fett.