

# Forum Niere

## Rezeptsammlung

### Beeren-Trifle

#### Zutaten für 4 Portionen:

125 g	Speisequark 20 % Fett
150 g	Joghurt 3,5 % Fett
2 EL	Zucker
2 EL	Zitronensaft
¼ TL	gemahlene Vanille
100 g	Sahne
250 g	Erdbeeren
75 g	Mandelgebäck aus Mürbeteig
4	Minzeblätter

#### Zubereitung:

1. Quark mit Joghurt, 1 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft und Vanille mit dem Schneebesen glattrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse rühren.
2. Je nach Jahreszeit frische oder tiefgekühlte Beeren verwenden. Zwei Drittel der Früchte mit 1 EL Zucker und 1 EL Zitronensaft pürieren.
3. Das Mürbeteiggebäck grob hacken.
4. In Gläser abwechselnd Quarkcreme, Beerenmus, ganze Früchte und das Mandelgebäck schichten. Quarkcreme ist die letzte Schicht, welche mit einer ganzen Frucht und einem Minzeblatt garniert werden kann.

#### Tipps von Frau Barbara Börsteken, Köln:

- Anstelle von Erdbeeren können Sie anderes Beerenobst, Pfirsiche oder Nektarinen verwenden. Für Kaliumsparende ist abgetropftes Konservenobst eine gute Wahl.

#### Nährwerte pro Portion:

Energie	280 kcal
Eiweiß	7 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	25 g
BE	2
Kalium	270 mg
Phosphor	155 mg