



Karibikfrüchte mit Sahnequark

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Aprikosen	250 g
Pfirsich aus der Dose	400 g
weißer Rum	150 ml
Rohrzucker	90 g
Vanillinzucker	4 TL
Quark 20 % Fett i.Tr.	250 g
Schlagsahne	200 g

Zubereitung

In einem Topf ca. 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Aprikosen darin ca. 1 Min. kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abschrecken und häuten. Früchte vierteln und entsteinen. In einem Sieb Pfirsiche abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Pfirsiche in Spalten schneiden.

In einer Schüssel Pfirsichsaft, Rum, 60 g Zucker und Vanillin-Zucker verrühren, Früchte hinzugeben und ca. 2 Std. ziehen lassen.

Vor dem Servieren in einer Schüssel Quark mit restlichem Zucker und 4 EL Fruchtsud verrühren. In einem hohen Gefäß Sahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen und unterziehen. Karibikfrüchte mit Sahnequark in Schüsseln verteilt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	368 kcal		
Kohlenhydrate	50 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	10 g	Fette	7 g