

## Quarkcreme mit Aprikosenkompott

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 10min





## Zutaten

für 4 Portionen

Vanilleschote	1 St.
Orangensaft	500 ml
Zucker	6 EL
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	250 g
Schlagsahne	300 ml
Quark 20 % Fett i.Tr.	250 g
Mandeln, gestiftelt	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, kleine Pfanne, SILVERCREST Handrührgerät mit Schneebesen

- 1. Vanilleschote in der Mitte aufschneiden, mit dem Messerrücken Mark auskratzen. In einem Topf Orangensaft auf höchster Stufe zum Kochen bringen, Vanillemark und 1 EL Zucker darin auflösen, ca. 2 Min. einkochen.
- 2. Aprikosen zum Orangensaft geben und weitere ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Inzwischen in einem hohen Gefäß 200 ml Sahne steif schlagen. In einer Schüssel Quark mit 2 EL Zucker verrühren, Sahne locker unterheben.
- 3. In einer Pfanne 3 EL Zucker auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. schmelzen. Mandelstifte darin wenden und mit 100 ml Sahne ablöschen. Unter Rühren aufkochen, bis sich das Karamell auflöst.
- 4. Zuerst Aprikosenkompott in die Schüssel geben, zusammen mit Quarkcreme und karamellisierten Mandeln servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	555 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g