

Low Carb Götterquark Rezept

Ein göttliches Dessert mit einem Low Carb Twist – **Götterquark!** Götterquark (Wackelquark) ist ein leckeres, aber kalorienarmes Dessert, das auch noch gut für dich ist. Es besteht hauptsächlich aus Magerquark und Wasser und wird oft mit Früchten oder Nüssen verfeinert.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 4 Portionen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten Rezept
- » **ERNÄHRUNG:** Low Carb
- » **KALORIEN / PORTION:** 91 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Dessert

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 91 Kalorien | Fett: 3 g | Kohlenhydrate: 14 g | Eiweiß: 7 g | Ballaststoffe: 0 g | Zucker: 2 g

Zutaten:

250 Gramm **Quark** (deiner Wahl)
3 bis 4 Esslöffel **Birkenzucker**
1 Päckchen **Götterspeise** (deiner
Geschmacksrichtung)
300 Milliliter **Wasser**

So wird's gemacht:

ANLEITUNGEN:

Wasser in einen Wasserkocher geben und erhitzen.

Das heiße Wasser in eine Schüssel geben und die Götterspeise hinzufügen. Gut umrühren, bis die Götterspeise vollständig aufgelöst ist.

Quark und Birkenzucker hinzufügen und alles gut vermengen.

Die Mischung in Dessertgläser füllen und für ca. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie fest geworden ist.

Vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Früchten oder Nüssen garnieren.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de