



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zitronen-Joghurtcreme mit Himbeeren und Honigmandeln

- 2 EL Honig
- 250 g Joghurt, 10% Fett
- 250 g Magerquark
- 1 EL Bio-Zitronensaft und Schale
- 4 EL Zucker
- 100 g Mandeln, gehackt
- 300 g Himbeeren
- 2 EL Schokoladenraspel

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Zitronen-Joghurtcreme mit Himbeeren und Honigmandeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,9 g Fett 27 g Kohlenhydrate 16,5 g Eiweiß 9,2 g Ballaststoffe  
376 kcal Brennwert

#### 1 Creme zubereiten:

250 g Joghurt (10 % Fett) mit 250 g Magerquark, der abgeriebenen Zitronenschale und 2 EL Zucker in einer Schüssel glatt rühren.

#### 2 Honigmandeln vorbereiten:

100 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

In eine Schüssel geben und mit 2 EL Honig vermischen.

#### 3 Himbeerpüree herstellen:

200 g Himbeeren mit 2 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft (von einer BIO-Zitrone) und etwas abgeriebener Zitronenschale vermengen.

Mit dem Mixstab fein pürieren.

#### 4 Schichten & Servieren:

Das Himbeerpüree in Gläser füllen und die Zitronen-Joghurtcreme darübergeben.

Die übrigen Himbeeren darauf verteilen und mit den Honigmandeln sowie Schokoladenraspeln bestreuen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Für eine extra frische Note kannst du die Joghurtcreme kurz vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Variante: Ersetze die Himbeeren durch Erdbeeren oder Mango für eine sommerlich-exotische Variante.

Extra-Tipp: Wenn du die Mandeln nach dem Rösten noch warm mit Honig vermischt, entsteht ein herrlich karamellierter Geschmack.

Serviervorschlag: Besonders hübsch wirkt das Dessert in kleinen Gläsern, abwechselnd mit Schichten aus Himbeerpüree und Joghurtcreme.