

Himbeer-Avocado-Quark

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Avocado	75 g Himbeeren	1 Zitrone, Bio
$\frac{1}{2}$ EL Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Pk. Vanillezucker
125 g Speisequark, 20% Puderzucker	$\frac{1}{2}$ EL Crème-fraîche	1 EL Himbeersirup

Die Avocado waschen und grob zerkleinern. Die Zitrone waschen und einen halben Teelöffel Zitronenschale abreiben. Nun die Zitrone halbieren und zwei Esslöffel Saft auspressen. Die Avocado mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft pürieren. Nun den Quark und die Crème-fraîche darunter mischen. Anschließend Vanillezucker und Zucker dazugeben. Die Himbeeren waschen und putzen. Den Himbeersirup ordentlich mit dem restlichen Zitronensaft verquirlen und über die Himbeeren träufeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Den Himbeer-Avocadoquark in den Glasschälchen anrichten, mit den Pinienkernen garnieren und mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Wiebke Regner am 21. November 2013