

Kirschenraum

🕒 25 Min.  glutenfrei

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

400 g Kirschen
2 EL Zucker
2 EL Wasser

Kirschen entsteinen, mit dem Zucker und dem Wasser in einer Pfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. knapp weich kochen. Kirschenkompott auskühlen, mit der Hälfte des Saftes in die Gläser verteilen.

250 g Magerquark
1 EL Zucker
1 dl Vollrahm
2 EL Schokoladespäne

Quark und Zucker verrühren. Rahm steif schlagen, darunterziehen, auf dem Kompott verteilen. Restlichen Saft darüberträufeln, Schokoladespäne darüberstreuen.

Portion (¼): 242 kcal, F 10 g, Kh 28 g, E 9 g



TIPP

Lässt sich vorbereiten

Kirschenkompott ca. 1 Tag, Creme ca. ½ Tag im Voraus zubereiten. Beides separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.