MEHR ALS BLÜMCHEN PÄDAGOGIK

@planlos.touren

Zimsterntraum

20 Minuten

---

6 Portionen

NÄHRWERTE (Ø pro Portion)

kcal	401
Protein	11 g
Fett	26 g
Carbs	28 g
Zucker	24 g

ZUTATEN

- ☐ **200 g** Zimsterne
- ☐ **6 Stück** Zimsterne (zum Dekorieren)
- ☐ **200 g** Frischkäse (balance)
- ☐ **200 g** Magerquark
- ☐ **200 g** Schlagsahne
- ☐ **60 g** Süße (z.B. Zucker / Erythrit)
- ☐ **8 g** Vanillezucker / Vanillesüße
- ☐ **250 g** gefrorene Beeren
- ☐ **etwas** Beeren (zum dekorieren)

WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

- **1** Waage
- **1** Standmixer
- **1** Handrührgerät
- **1** Schüssel
- **1** Teigschaber
- **6** Schälchen
- **2** Esslöffel (EL)
- **1** Spritzbeutel (optional)

= Arbeitszeit = Koch- / Backzeit = Kühlzeit = Geh- / Ruhezeit

ZUBEREITUNG
MANGO-JOGHURT

- [ ] wiege die Zimtsterne ab und gebe diese in den Behälter des Standmixers
- [ ] verarbeite das Gebäck zu feinen Bröseln
- [ ] gebe den Frischkäse, Magerquark, die Schlagsahne, Süße und Vanillesüße in eine Schüssel
- [ ] schlage alles mit dem Handrührgerät schaumig
- [ ] bedecke den Boden der Schälchen mit den Zimsternbröseln
- [ ] befülle den Spritzbeutel mit der Frischkäse-Quark-Joghurt-Creme
- [ ] bedecke die Zimtsternbrösel komplett mit der Quark-Creme(wenn du keine Spritzbeutel zur Verfügung hast, kannst du auch einfach einen Esslöffel nehmen zum Befüllen)
- [ ] gebe nun etwas gefrorene Beeren hinzu
- [ ] nun wiederholst du die Schritte: Zimsternbrösel - Quark-Creme - Beeren, bis die Schälchen gefüllt sind
- [ ] die letzte Schicht sollte die Quark-Creme sein
- [ ] zum Schluss dekorierst du alles noch mit ein paar Beeren
- [ ] ein Zimtstern dient noch als Dekoration