



DESSERT
**Quark-Honig-Mousse mit
 Heidelbeersofse**

**Quark-Honig-Mousse
 mit Heidelbeersofse**

4 PORTIONEN

- 60 ml Orangensaft
- 3 EL Sonnenblumenhonig
- 300 g TK-Heidelbeeren
- 2 EL Orangenlikör (z. B. Cointreau oder Orangensaft)
- ½ Bio-Zitrone
- 150 g Schlagsahne
- 250 g Magerquark
- 200 g Joghurt-Frischkäse
- 1 TL Guarkernmehl (pflanzliches Bindemittel, z. B. von Natura; Reformhaus)
- 1 Riegel Sesam-Honig-Krokant (30 g)

1 Orangensaft und 1 EL Honig in einem kleinen Topf aufkochen. Gefrorene Heidelbeeren, Orangenlikör und den heißen Orangensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Heidelbeersofse zur Seite stellen.

2 Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Schlagsahne steif schlagen. Quark, Frischkäse, 2 EL Zitronensaft, eventuell etwas abgeriebene Zitronenschale, restlichen Honig und Guarkernmehl gründlich verrühren. Die Schlagsahne vorsichtig unterziehen.

3 Die Quarkmousse und etwas Heidelbeersofse auf Portionsteller oder in weite Gläser geben. Den Krokant-Riegel mit den Händen grob zerbröseln und darüberstreuen. Zusammen mit der restlichen Heidelbeersofse servieren.

20
 Minuten

PRO PORTION ca. 380 kcal, E 14 g, F 21 g, KH 30 g