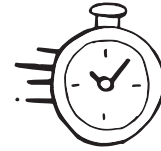


FÜR 4
PERS.



ERDBEER-CANTUCCINI-TRIFLE

250 g Joghurt mit
250 g Magerquark
Zucker und
1 Päckchen Vanillezucker vermengen.

200 ml Schlagsahne schlagen und unter die Masse heben.

125 g Cantuccini und
125 g Löffelbiskuit in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern.

In einer Glasschüssel anrichten:
zuerst eine Lage Cantuccini-Brösel, dann eine Schicht Quarkcreme,
300 g Erdbeeren darauf verteilen und wieder von vorne beginnen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	633 kcal
Kohlenhydrate	72,2 g
Fett	28,5 g
Eiweiß	18,9 g

Erdbeeren

Von wegen Beeren! Erdbeeren sind Sammelnussfrüchte. Die „Körner“ auf der Erdbeere werden Nüsse genannt. Sie sind die eigentlichen Früchte der Erdbeerpflanze.

