

REZEPT FÜR KOKOS-NEKTARINEN-DESSERT



KOKOS-NEKTARINEN-DESSERT

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Portionen | 25 Min. | + Kühlzeit

Zutaten

- 250 g Magerquark
- 125 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL cremige Kokosmilch
- 4 EL SweetFamily Unser Feinster
- 300 g Nektarinen
- Saft von 1 Zitrone
- 70 g 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 80 g frisches Kokosnussfruchtfleisch (ausgelöst)
- 10 g Butter



4139

ZUBEREITUNG

339

Kcal

Pro Portion ca.

11

Gramm

Eiweiß

46

Gramm

Kohlenhydrate

11

Gramm

Fett

1. Quark, Joghurt, Kokosmilch und 2 EL Zucker glatt rühren. Creme auf 4 Gläser verteilen.
2. Nektarinen waschen, entkernen und fein würfeln. Ca. 200 g mit Zitronensaft und [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden fein pürieren. Die übrigen Nektarinenwürfel unterheben, Fruchtmasse auf der Quarkcreme verteilen und ca. 15 Minuten kühl stellen.
3. Kokosfleisch in feine Scheiben hobeln. Mit übrigen 2 EL Zucker und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur unter Rühren goldbraun braten. Abkühlen lassen und vor dem Servieren Dessert damit bestreuen.