

Topfencreme mit marinierten Erdbeeren

i Topfen ist ein gesundes und vielseitiges Frischkäseprodukt mit hohem Eiweißgehalt. Bei den meisten Sportlerinnen und Sportlern ist der Topfen als günstige Proteinquelle sehr beliebt da er eine gute biologische Wertigkeit hat.

Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. Magertopfen (250 g.)
1 Becher (250 g.) Joghurt 1%
1 Pkg. Vanillezucker
300g Erdbeeren
Saft von 1 Orange oder Zitrone
1-2 TL Zucker
Minze zur Garnierung

Topfen mit Joghurt cremig rühren und mit Vanillezucker abschmecken.
Erdbeeren waschen, putzen und blättrig schneiden. Mit 1-2 TL Zucker bestreuen und mit Orangen- oder Zitronensaft verfeinern. Mit Minzblätter garnieren.

Zubereitungszeit: 10 min.
Energieangaben pro Portion: 143 kcal.



Tipp: Alternativ eignet sich auch 1 Granatapfel gut statt den marinierten Erdbeeren. Stellen Sie die Topfencreme eine Stunde in den Kühlschrank dann ist sie besonders erfrischend.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/LR35CJ7>