

Darmfreundliche Wolkenträumer „Quark-Mousse“



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Kirschen

200 g Frischkäse

200 g Sahne

150 g Quark

70 g Rohrzucker

Zubereitung:

Waschen und entsteinen Sie zuerst die Kirschen. Pürieren Sie diese anschließend zu feinem Fruchtpüree und stellen diese zur Seite.

Heben Sie das Fruchtpüree unter den Frischkäse und den Quark.

Schlagen Sie die Sahne steif und heben diese ebenfalls unter die Quark-Mischung.

Stellen Sie das Kirschmousse nun bis zum Servieren in den Kühlschrank.

Tipp:

Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie die Kirschen entkernen. Ansonsten kann dies zu Problemen im Darm führen und dieser kann verletzt werden

Dieses tolle Gericht stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”*

