

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Quark-Rhabarberspeise

400 g Brutto Rhabarber	vorbereiten, i. Stücke schneiden in
200 cm ³ Wasser	z. Kochen bringen, einige Minuten kochen lassen, vorsichtig darüberstreuen u. noch 2 Min. unter geleg. Rühren kochen lassen.
¾ gestr. TI Agar-Agar	Etwas abkühlen lassen steif schlagen, mit verrühren. Rhabarber u. Eischnee unter d. Quarkmasse heben.
2 Eiweiß	
1-2 El Honig	
500 g Magerquark	

Gesamt: 565,5 kcal : 4 = 141 kcal
 : 5 = 113 kcal
 : 6 = 94 kcal