



Leckere Rezepte mit Spirulina Dreifarben-Dessert

Zutaten:

- 3 Aprikosen und 2 Pfirsiche
- (alternativ Früchte aus der Dose)
- 2 Äpfel
- 1 Mango
- 0,2l Orangensaft
- 10 Spirulina Presslinge,
zu Pulver zerstoßen
- 100g Quark
- 100ml Sahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Mandelsplitter

Zubereitung:

Die Früchte entkernen, klein schneiden und zusammen pürieren.
Einen Teil des Fruchtpürees mit dem Orangensaft und dem Spirulina-Pulver verrühren.
Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und mit dem Quark verrühren.
Den Quark auf die Gläser verteilen, dann die beiden Fruchtmassen darauf geben,
nach Belieben mit einem Löffel umrühren.
Mit Mandelsplittern dekorieren.



Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihr

Bärbel Drexel Team