

# REZEPTIDEEN

à la Holger Stromberg

## Erdbeer-Walnuss-Trifle

Nährwert pro Portion ca.:

23 g E, 27 g F, 11 g KH, davon  
5 g KH anrechnungspflichtig, 0,4 BE,  
3 g Ba, 1 mg Chol, 51 mg Na, 367 mg  
K, 331 mg Ph, 379 kcal, 1.516 kJ

### Zutaten für 4 Portionen :

150 g Walnüsse  
1 Msp. Zimt, gemahlen  
1 EL Puderzucker, 10 g  
Mark von 2 Vanilleschoten  
500 g Magerquark  
1 TL Agavendicksaft, 5 g  
150 g Erdbeeren, gewaschen  
40 ml Zitronensaft

1. Walnüsse mit Zimt und Puderzucker in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180 °C ca. 5 Minuten im Ofen backen. Auskühlen lassen und anschließend grob hacken.

2. Mark aus Vanilleschoten mit Quark und Agavendicksaft mischen. Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen.

3. Zuerst Erdbeerwürfel, dann Quarkmasse und anschließend die gehackten Walnüsse schichtweise in kleine Einmachgläser füllen.