



# Quark-Orangen-Creme



☆☆☆



5 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
  - 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Käsekuchen)**
  - 200 g Magerquark
  - 100 g Mascarpone
  - 1 TL Vanillezucker
  - ½ TL Orangenabrieb
  - 2 TL Zucker (nach Geschmack auch wahlweise Honig oder Ahornsirup möglich)
- Etwas Vanillezucker und Orangenabrieb zum Garnieren

## Zubereitung

Quark, Mascarpone, **Nutricomp® Drink Plus Fibre**, **My®Nutricomp Würzmischung (Käsekuchen)**, Vanillezucker und Orangenabrieb in eine Rührschüssel geben. Mit einem Schneebesen glatt verrühren und nach Belieben süßen.

## Anrichten

Die Creme in eine Dessertschale füllen. Nach Belieben mit einer Prise Vanillezucker bestreuen und etwas Orangenschale darüber reiben.

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	998 kcal / 4178 kJ
Protein	45 g
Fett	52 g
Kohlenhydrate	82 g

### **i** Tipp

Durch den sehr fetthaltigen Mascarpone wird die Quark-Orangen-Creme wesentlich cremiger. Dieses Rezept ergibt eine relativ große Menge von ca. 500 g. Sie kann jedoch gekühlt und zugedeckt 1 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist deshalb ideal geeignet als kleine Nascherei für zwischendurch.

