

**Rezept:** Heidelbeer-Joghurt-Dessert**Sarah Gierig****Freitag, 12. August 22**

0,5 Bio-Zitrone  
250 g Heidelbeeren (frisch oder TK)  
3 EL Honig  
125 g Magerquark  
250 g griechischer Sahnejoghurt  
4 TL Kokosflocken

1. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Saft auspressen. Heidelbeeren verlesen, eventuell waschen.

2. In einem Topf 50 ml Wasser, Zitronensaft und 2 EL Honig aufkochen. Heidelbeeren einrühren und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten köcheln.

3. Vom Herd nehmen und Heidelbeeren abkühlen lassen.

4. In der Zwischenzeit Magerquark, Joghurt, 1 EL Honig und Zitronenabrieb glatt verrühren, eventuell 1 EL Wasser unterrühren, damit die Konsistenz cremiger wird.

5. Kokosflocken, Beeren und Quark-Joghurtcreme abwechselnd in vier Gläser (à ca. 250 ml) füllen und mindestens 30 Minuten kalt stellen. Heidelbeer-Joghurt-Dessert mit Kokosflocken bestreut servieren.

