

| | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-----------|--------------|
| Aprikosen-Kaffee-Küchlein | | | | | | Zeit: 20 min |
| Nährwerte: | | | | | | |
| | Menge | Kcal | Eiweiß | Fett | KH | |
| Ohne Eiweißp. | 610 | 1053 | 47 | 38 | 148 | |
| Mit Eiweißp. | 580 | 1019 | 39 | 38 | 148 | |

Zutaten:

- 1 Glas [eingelegte Aprikosen im Kaffeesud](#)
 - 1 Stk Biskuitboden (kleine Form)
 - 1 Glas Espresso-Gelee oder sonstige Kaffee-Schoko-Creme
 - 1 Schale Himbeeren
 - 1 TL Stärke
 - 200 g Magerquark
 - 1 TL Honig
 - 1 TL Vanillepulver
- wer hat und mag Eiweißpulver mit Kaffee- oder Vanillegeschmack

Herstellung:

- Die Aprikosen in ein Sieb geben – Sud auffangen!
- Quark mit 1 TL Vanillepulver und dem Honig mit einem Rührgerät etwa 2 Minuten aufschlagen.
- Das Eiweißpulver in die Quarkmasse rühren (nur wer es mag!)
- Die Quarkmasse auf dem Biskuitboden gleichmäßig verteilen.
- Den Aprikosensud in einem kleinen Topf etwas einkochen und mit der Stärke abbinden.
- Den Sud umfüllen und in dem noch heißen Topf (nicht auf den Herd stellen) etwa 3 EL vom Espresso-Gelee geben unter Rühren verflüssigen.
- Den Gelee auf dem Quark verteilen.
- Die Aprikosen darauf verteilen.
- Die Himbeeren in der Mitte platzieren.
- Den Aprikosensud als Glasur darauf verteilen.