

## Früchte-Becher 'Sommertraum'

### Für zwei Personen

300 g Erdbeeren	200 g Himbeeren	200 g Heidelbeeren
2 Limetten	8 Walnusshälften	5 EL Buchweizen
400 g Magerquark	200 g Joghurt	Traubenzucker

Die Früchte waschen und putzen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden. Die Limette waschen, trockentupfen und von der Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Den Quark zusammen mit dem Joghurt cremig aufschlagen. Die Quarkmischung mit Traubenzucker, Limettensaft und etwas Limettenschale abschmecken. Den Buchweizen anschließend unterrühren. Die Früchte und den Quark abwechselnd in ein hohes Dessertglas schichten. Mit den Walnüssen garnieren und servieren.

Stefan Florian am 20. September 2012