

Fruchtspieße mit Quarksahne

Zutaten für 4 Portionen:

4 unbehandelte Orangen,
3 Kiwis,
2 große Bananen,
2 TL Zitronensaft,
250 g Magerquark 20 % Fett,
1 Becher Schlagsahne,
1 Pack. Vanillezucker,
Zucker,
nach Belieben Orangenlikör,



Zubereitung :

Für die Fruchtspieße mit Quarksahne 3 Orangen schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird und in Scheiben schneiden. Kiwis und Bananen schälen. Kiwis in dünne, Bananen in dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Übrige Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Orangenschale abraspeln und dann die Orange halbieren und auspressen.

Quark mit dem Orangensaft glatt rühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Evtl. mit Orangenlikör und Zucker noch abschmecken. Früchte im Wechsel auf 8 Spieße stecken. Auf Tellern anrichten und die Quarksahne darüber bzw. dazu geben.

Die Fruchtspieße mit Quarksahne mit Orangenraspeln bestreuen und sofort servieren.