



Walnuss-Obstsuppe



Zubereitung:

1. Orangen filetieren, Weintrauben halbieren und mit den Himbeeren mischen. Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
2. Quark mit Mineralwasser, Zitronen-, Orangensaft und drei Esslöffel Honig verrühren. Eiweiß mit einem Esslöffel Honig steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmischung ziehen. Obst in einen tiefen Teller geben, Quarkmischung darüber geben und mit den Walnusskernen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Orangen
- 250 g grüne Weintrauben
- 250 g blaue Weintrauben
- 200 g Himbeeren
- 50 g kalifornische Walnuskerne
- 200 g Quark
- 8 EL Mineralwasser
- 2 EL Zitronensaft
- 200 ml Orangensaft
- 4 EL Honig
- 1 Eiweiß
- Walnuskerne zum Bestreuen