

Kirsch - Milchspeise



Zutaten:

500 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
500 g Magerquark
300 g Kirschen
Honig
1 Eßl. Leinöl

Zubereitung:

Kirschen waschen, entsteinen und in eine Schüssel geben.

Den Joghurt, den Quark und das Leinöl hinzufügen und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse mixen.

Wenn nötig mit etwas Honig abschmecken.

Tipp: Die Kirschkerne sammeln, mit etwas Backpulver auskochen und mit Wasser abspülen.

In der Sommersonne auf einen Backblech ausgebreitet, trocknen lassen und als Füllung für ein Kirschkernkissen nehmen.

So ein warmes Kirschkernkissen wirkt bei "Bauchweh" wahre Wunder.