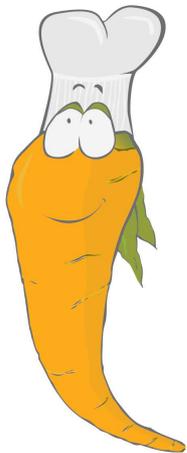


### Viva la Eat - Heidelbeertraum

Menge: 10 Weckgläser 200 ml mit Deckel, Gummi und Klemmen  
Zubereitungszeit: 20 Min

Koch-/Backzeit:  
Schwierigkeitsgrad: einfach

Anmerkung:  
glutenfrei - laktosefrei - fruktosearm - histaminarm



#### Zutaten:

- 500g laktosefreien Quark
  - 400 g laktosefreie Schlagsahne
  - 1 Päckchen glutenfreies Sahnesteif
  - 350 g Heidelbeeren
  - 3 TL glutenfreies Vanillepuddingpulver
  - 50 ml Wasser
  - 200 g Traubenzucker
- 2 TL Herbaria Gewürz Kleene Lene (ist fruktosehaltig!)
  - 1 Msp. Zimt und Vanille
  - (145 g Biskuits von 3 Pauly glutenfrei, laktosefrei, NICHT fruktosearm, daher bitte selbst entscheiden, wie ihre Toleranzgrenze ist und ob Sie diese mit verarbeiten.)



#### Zubereitung:

1. Die Heidelbeeren waschen pürieren und in einen kleinen Topf geben.
2. 100g Traubenzucker, Zimt und Vanille hinzugeben und unter Rühren kurz aufkochen lassen.
3. Das Vanillepuddingpulver mit Wasser verrühren und dann zum Heidelbeermus dazugeben.
4. Gut miteinander verrühren. Das Heidelbeermus dickt leicht ein. Topf vom Herd nehmen.
5. Gläser mit ca. 6 Biskuits füllen und das Heidelbeermus gleichmäßig auf die Gläser verteilen.
6. Quark, Sahne, 100g Traubenzucker, Kleene Lene hinzugeben und das Sahnesteif mit einem Handmixer (Rührhaken) gut vermengen, bis es leicht fest wird.
7. Quarkmasse auf die Gläser verteilen.
8. Weckgummis in heißes Wasser legen und die Gläser anschließend mit Deckel und Klemmen verschließen.
9. Gläser in den Kühlschrank stellen.