

# Schnelle Quark-Zimt-Creme

Fix zubereitet, cremig lecker und herrlich aromatisch!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm  
siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

200ml Sahne (ggf. laktosefrei)

300g Quark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

4 EL Zucker

2 TL Zimt

1. Die Sahne steif aufschlagen.
2. Quark, Zucker und Zimt verrühren.
3. Die Sahne locker unter die Quarkmasse ziehen. Bis zum Verzehr kalt stellen.

**Fruktosearm – Tipp:** Zucker durch Getreidezucker oder 5 EL Reissirup ersetzen.

**Milchfrei – Tipp:** Sahne durch eine aufschlagbare Alternative auf Reis-, Soja- oder Kokosbasis einsetzen. Quark durch Quarkersatz auf Sojabasis tauschen.



[rezepte-glutenfrei.de](https://rezepte-glutenfrei.de)