

Erdbeeren mit Vanillecreme - BG: B, AB

Ein Klassiker den Menschen mit den Blutgruppen B und AB genießen dürfen!

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Erdbeeren
- 1 Becher Joghurt oder Quark
- 1/2 Becher Sahne
- 1/2 TI [Vanillepulver](#)
- Süßungsmittel z.B. Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft nach Wunsch

Erdbeeren waschen und vierteln. In 4 Glasschälchen verteilen. Sahne schlagen und den Joghurt oder Quark unterrühren, Vanille und nach Wunsch Süßungsmittel dazugeben und gut vermengen. Auf die Erdbeeren verteilen, mit ein oder zwei ganzen Erdbeeren verzieren.

