

Quarkauflauf mit Beeren

Zutaten für 4 Personen:

400 g Erdbeeren

20 g Zucker

400 g Quark, Magerstufe

10 g Vanillezucker

2 Eiweiß

Süßstoff



Erdbeeren säubern, halbieren, mit zucker bestreuen und kalt stellen.

Eiweiß mit Vanillezucker steif schlagen, vorsichtig unter den mit Süßstoff abgeschmeckten Quark mengen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 190° C backen.

Die Beeren kalt dazu reichen. Zum Herbst sind Pflaumen oder Apfelkompott geeignet.

Pro Person:

Energie 146 kcal

Fett 0,6g

Eiweiß 16,2 g