

Quarkgratin mit Beerenfrüchten

Zutaten für 6 Portionen:

550 g Beerenfrüchte z.B. Himbeeren,
Johannisbeeren, Brombeeren

60 g Zucker

120 g Saure Sahne 10% Fett

20 g Speisestärke

3 Eigelb, 2 Eiklar,

300 ml Milch 1,5% Fett

200 g Magerquark

½ Vanillestange,

Abrieb von einer unbehandelten Zitrone



Die Beerenfrüchte mit einem Drittel des Zuckers bestreuen und in eine Gratinform geben. 200 ml Milch mit dem Mark der Vanillestange, Zucker und Zitronenabrieb aufkochen. Die übrige Milch mit der Stärke glatt rühren und zu der vanillemilch geben. Für ca. 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Eigelbe schnell unterrühren und den Topf vom Herd ziehen. Eiweiß steif schlagen und mit dem Quark und der Sauren Sahne unterheben. Die Gratinmasse auf die Beeren geben und mit Grill-Oberhitze bei 200°C goldgelb überbacken.

Pro Portion:

Energie: 180 Kcal

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 22 g

Eiweiß: 10 g