

Quarkklößchen mit Erdbeersauce

Zutaten für 4 Personen:

250 g Magerquark

2 Eier

1 TL Butter

1 TL Salz

70 g Weizenvollkornmehl

2 EL Grieß

150 g Erdbeeren

15 g Zucker



Den Quark mit Eiern, Butter und der Prise Salz glatt verrühren. Mehl und Grieß unterheben. In einem Großen Topf Wasser mit einer Prise Salz aufkochen. Mit einem Esslöffel Klößchen vom Teig abstechen und in das siedende Wasser gleiten lassen. Die Klößchen ca. 8 Minuten ziehen lassen und heraus nehmen wenn sie an die Oberfläche steigen.

Die gesäuberten Erdbeeren mit dem Zucker fein pürieren und zu den Quarkklößchen reichen.

Energie pro Person:

Kcal 210

Fett 6 g

Kohlenhydrate 21 g

Eiweiß 15 g