

Quarkauflauf mit Obst

Zutaten für 4 Personen:

50 g Margarine

60 g Zucker

1 P. Vanillezucker

3 Eier

500 g Magerquark

100 g Hartweizengrieß

500 g Obst (Sauerkirschen, Äpfel, Beeren, möglichst Obst der Saison)

Zubereitung:

- Eier trennen.
- Margarine mit dem Zucker und dem Eigelb schaumig rühren.
- Prise Salz, Vanillezucker, den Quark und den Grieß dazugeben und unterrühren.
- Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Quarkmasse heben.
- Die Hälfte in eine gefettete Auflaufform füllen.
- Die Früchte darauf verteilen und die restliche Quarkmasse darübergeben.
- Im Backofen bei 180 °C etwa 50 Minuten backen

Tipp: Bestreuen Sie den Auflauf vor dem Backen mit einer Mischung aus 1 EL Zucker und 1 EL Kokosraspeln. Statt das Obst im Auflauf zu verstecken, können Sie es auch als Kompott dazureichen.

Pro Portion: 437 Kcal, 16 g Fett, 47 g KH, 25 g EW