

Frühstück

Quark-Beeren-Auflauf



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 465 kcal

Kohlenhydrate: 37 g

Proteine: 44 g

Fette: 15 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Magerquark
- 2 Eier
- 1 Packung Vanille-Puddingpulver
- 250 ml Hafermilch
- 1 Prise Zimt
- 15 g gehobelte Mandeln
- 300 g TK-Beeren
- Honig für mehr Süße (oder Zuckeralternative der eigenen Wahl)



CA. 35 MINUTEN

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Quark, Eier, Milch und Puddingpulver (und optional Honig oder andere Zuckeralternative) mit einem Handrührgerät zu einer gleichmäßigen Masse rühren. 1 Prise Zimt und gehobelte Mandeln unterheben.
3. Die Quarkmasse in eine Auflaufform geben und die Beeren darauf verteilen. Form für ca. 60 Minuten in den Ofen stellen. Wenn der Auflauf leicht gebräunt ist, ist er fertig!
4. Etwas abkühlen lassen und dann genießen!

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.