

Low Carb Quarkauflauf



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

gesund

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 50 g Erythrit ([gibt es hier*](#))
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver (oder 30 g Proteinpulver)
- 50 g Früchte (wie Heidelbeeren, Kirschen, Apfelstücke oder Mandarinen)

Arbeitszeit: ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.
2. Gib den Quark mit dem Erythrit, den gemahlenden Mandeln, den Eiern und dem Vanillepuddingpulver in eine Schüssel. Mixe die Quark Mischung gut durch.
3. Fette 4 kleine Auflaufförmchen mit etwas Butter ein und verteile die Quarkmischung darauf.
4. Backe den Low Carb Quarkauflauf für 25-30 Minuten. Verwendest du gefrorene Früchte, so erhöht sich die Backzeit auf etwa 40 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

