Low Carb Quarkauflauf

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 50 g Erythrit (oder ein anderer Zuckerersatz)
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver (oder 30 g Proteinpulver)
- 50 g Früchte (wie Heidelbeeren, Kirschen, Apfelstücke oder Mandarinen)

Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 45 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.
2. Gib den Quark mit dem Erythrit, den Eiern und dem Vanillepuddingpulver in eine Schüssel. Mixe die Quark Mischung gut durch. Hebe die Früchte unter.
3. Fette eine Auflaufform (wir nutzen 20 x 16 cm) mit etwas Butter ein und verteile die Quarkmischung darin.
4. Backe den Low Carb Quarkauflauf 45 Minuten im Ofen oder nach meiner Anleitung für Quarkauflauf in der Heißluftfritteuse.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.