




# Quark-Soufflé mit marinierten Früchten



 Zeit gesamt  
40min

 Zubereitungszeit  
15min

 Schwierigkeit  
Schwierig

## Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Zucker	3 EL
Quark 40 % Fett i.Tr.	100 g
Butter	1 TL
Ananas	0.25 St.
Erdbeeren	250 g
Apfelschmaus	1 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier trennen. In einer Schüssel Eigelb und 2 EL Zucker mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen dickschaumig rühren. Quark unterrühren.
2. In einer weiteren Schüssel Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.
3. 4 Soufflé-Förmchen (à ca. 150 ml) fetten und mit 1 EL Zucker ausstreuen. Soufflémasse auf die Förmchen verteilen. Ein Backblech mit Wasser füllen, Förmchen hineinstellen und im Wasserbad ca. 25–30 Min. backen.
4. Inzwischen Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. In einer Schüssel mit Apfelschmaus vermengen. Quark-Soufflé mit marinierten Früchten servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	148 kcal		
Kohlenhydrate	21 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	7 g	Fette	5 g