

Quark-Soufflé mit marinierten Früchten

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Handrührgerät mit Schneebesen

- 1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier trennen. In einer Schüssel Eigelb mit Quark und 1 gehäuften EL Speisestärke verrühren.
- 2. In einer weiteren Schüssel Eiweiß steif schlagen und dabei nach und nach 2 EL Zucker einrieseln lassen. Eischnee anschließend unter die Quarkmasse heben.
- 3. 4 Soufflé-Förmchen (à ca. 150 ml) fetten und mit 1 EL Zucker ausstreuen. Soufflémasse auf die Förmchen verteilen. Ein Backblech oder eine ofenfeste Pfanne 1-2 cm hoch mit heißem Wasser befüllen, 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 | 157 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 23 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 5 g |