Low Carb Quarkauflauf

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 gemahlenen Mandeln, den Eiern und dem Vanillepuddingpulver in eine Schüssel. Mixe die Quark Mischung gut durch.
3. Hebe die Früchte unter.
4. Fette 4 kleine Auflaufförmchen mit etwas Butter ein und verteile die Quarkmischung darauf.
5. 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 und stöber in unserem Shop.