



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
Speisestärke	1 EL
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 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