



Syrniki mit Schmand und Preiselbeeren

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Zucker	2 EL
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	130 g
Salz	
Sonnenblumenöl	2 EL
Zitronen	1 St.
Schmand	200 g
Puderzucker	1 EL
Wildpreiselbeeren	120 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Quark in einem sauberen Küchentuch gut auspressen (es bleiben ca. 360 g übrig). In einer Schüssel mit Zucker, Eiern, 100 g Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Aus der Quarkmasse mit angefeuchteten Händen rasch 8 Kugeln formen, flach drücken und in etwas Mehl wenden. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Syrniki ca. 4 Min. von jeder Seite goldbraun backen.
3. Inzwischen Zitrone heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Schmand mit Puderzucker und Zitronenschale verrühren. Mit Preiselbeeren zu den warmen Syrniki servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	438 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g