

■ REZEPTE DES MONATS - MÄRZ



Foto: iStockphoto / Marzanna Syncerz

Eierschecke

Zutaten

750 g	Magerquark
2	Eier
1	Vanille-Puddingpulver
170 g	Zucker
3/8 l	Milch
1	Vanille-Puddingpulver
130 g	Zucker
100 g	Butter
5	Eier

Den Quark gut abtropfen lassen. Dann Quark, Eier, 1 Vanille-Puddingpulver und 170 g Zucker gut verrühren und in eine gefettete Springform füllen.

Aus Milch, 130 g Zucker und Vanille-Puddingpulver einen Pudding kochen, die Butter unterziehen, etwas abkühlen lassen.

Die Eier trennen, Eischnee steif schlagen. Die Eigelb unterrühren und danach den steifen Eischnee unterziehen.

Über die Quarkmasse gießen und bei mäßiger Mittelhitze (Elektroherd ca. 160°) ca. 60 min. backen.

Guten Appetit!

Pro Stück (16)	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	220	2,5	8	10

Tipps:

Backen Sie Quarktorten immer im unteren Drittel (2. Einschubleiste), dann reißen sie nicht.

Die Zuckermengen können Sie in herkömmlichen Kuchenrezepten oftmals reduzieren. So sparen Sie Kohlenhydrate und Kalorien. Bei diesem Rezept wurde die Zuckermenge schon reduziert.