

Apfel-Quark-Auflauf

Zutaten | 4-5 Portionen

3	Äpfel (z.B. Boskop)
3	Eier
500 g	Magerquark
100 g	Zucker
75 g	Weichweizengrieß
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1 TL	abgeriebene Zitronenschale

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Spalten scheiden.
- Eier trennen. Eigelb, Magerquark, Zucker, Grieß, Backpulver und Salz zu einer cremigen Masse verrühren.
- Anschließend Eiweiß steif schlagen und mit der abgeriebenen Zitronenschale unter die Quarkmasse heben.
- Die Hälfte der Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform geben. Apfelspalten darauf verteilen und mit dem Rest der Quarkmasse bedecken.
- Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 297 g.

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
565 kcal	7,10 g	98,3 g	21,1 g	123 mg