

Quarkplinsen mit Kompott

Zutaten | 6 – 8 Portionen

Beerenkompott

500 g	Beeren (Erd-, Brom-, Heidelbeeren oder Pflaumen)
750 ml	Wasser
etwas	Zitronenschale (unbehandelt)
1 Pck.	Puddingpulver Vanille
	Zucker oder Vanillezucker nach Geschmack

Quarkplinsen

20 g	Zucker
1 Prise	Salz
2	Eier
500 g	Quark
150 g	Mehl
40 g	Butter
	Fett zum Braten

Zubereitungszeit: 30 Min..

Zubereitung:

- Für das Beerenkompott die Beeren waschen, putzen und mit dem Wasser und der Zitronenschale zum Kochen bringen.
- Das Puddingpulver mit ein wenig Wasser verquirlen und in den Topf einrühren, einmal aufkochen lassen.
- Nach Geschmack mit Zucker oder Vanillezucker süßen.
- Für die Quarkplinsen alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
- In einer Pfanne portionsweise (je 1 EL) in heißem Fett beidseitig goldgelb backen und zusammen mit dem Beerenkompott warm servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 172,75 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
220 kcal	5,14 g	28,6 g	12,7 g	80,0 mg