

# Zitronen-Quark-Soufflé

## Zutaten | 4 Portionen

3	Eier
80 g	Zucker
1	Bio-Zitrone
200 g	Magerquark
2 EL	Mehl
	Butter zum Einfetten
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Den Ofen auf 200° C Unter -und Oberhitze vorheizen.
- 4 kleine Souffléförmchen sorgfältig ausbuttern. Dabei den oberen Rand der Förmchen aussparen.
- Die Eier trennen und die Eigelbe mit 50 g Zucker weiß-cremig aufschlagen.
- Zitrone waschen und trockenreiben. Etwas Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.
- Den Quark, 1-2 TL Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb unter die Eigelbmasse rühren.
- Die Eiweiße steif schlagen und dabei nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen. Ein Drittel des Eischnees auf die Eigelbmasse geben, das Mehl darüber sieben und zusammen unterziehen. Den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.
- Die Förmchen zu 3/4 mit dem Teig füllen.
- Die Soufflés im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen und mit Puderzucker bestäubt sofort servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von 130 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
216 kcal	4,45 g	30 mg	13,1 g	70,2 mg