

Rezept

Zitronen-Quark-Soufflé

Ein Rezept von Zitronen-Quark-Soufflé, am 20.04.2024

Zutaten

1 Bio-Zitrone	3 Eier
200 g Magerquark (gut ausgedrückt)	75 g Zucker
1 EL Mehl	1 EL Speisestärke
Salz	4 Förmchen (à 150 ml)
Fett und Zucker für die Förmchen	Puderzucker zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Förmchen einfetten und mit etwas Zucker ausstreuen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Die Bio-Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben. 2 EL Saft auspressen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Quark, 50 g Zucker, Mehl und Speisestärke glatt rühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz und restlichem Zucker steif schlagen und unterheben.

3. Die Masse in die Förmchen füllen und diese in eine ofenfeste Form stellen. Etwas heißes Wasser in die ofenfeste Form gießen. Die Soufflés im Backofen (Mitte, Umluft 160°) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen.