Rezept

Beeren-Quark-Küchlein

Ein Rezept von Beeren-Quark-Küchlein, am 06.06.2025

Zutaten

50 g	Vollkornzwieback
200 g	Magerquark
3 EL	Ahornsirup
2 EL	Vollkorngrieß
	Puderzucker zum Bestäuben
150 ml	Milch
40 g	Butter
1	Ei
200 g	Beeren nach Wahl

Rezeptinfos

Portionsgröße 10 Küchlein | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Zwieback zerbrechen und in eine Schüssel geben. Einen Topf mit kaltem Wasser ausschwenken, die Milch darin erwärmen und über den Zwieback gießen. Wenn er fast weich ist, mit dem Quark verrühren.

2. Die Butter mit dem Ahornsirup schaumig rühren. Das Ei trennen. Das Eigelb mit dem Grieß zur Butter geben und unterrühren. Nach und nach Quarkcreme untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Silikonförmchen auf ein Blech setzen und mit dem Quarkteig füllen.

3. Die Beeren waschen, evtl. den grünen Stielansatz entfernen oder von der Rispe lösen, größere Früchte teilen. Die Beeren auf die Förmchen verteilen und etwas eindrücken. Die Küchlein im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 35 Min. backen, auskühlen lassen und vor dem Essen mit Puderzucker bestäuben.