

Rezept

Kürbiskern-Quark-Fladen

Ein Rezept von Kürbiskern-Quark-Fladen, am 28.06.2026

Zutaten

125 g Magerquark	1 Ei
2 EL Kürbiskerne	2 EL Sojaflocken
1 Msp. Backpulver	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Den Magerquark, das Ei, die Kürbiskerne, die Sojaflocken, das Backpulver und ½ TL Salz in einer Schüssel gründlich miteinander verrühren.

3. Mit einem Esslöffel vier Teighäufchen auf das Backblech geben und diese im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Die fertigen Fladen aus dem Ofen holen und lauwarm oder kalt nach Lust und Laune belegt genießen.