

Rezept

Quarkfladen mit Schokocreme

Ein Rezept von Quarkfladen mit Schokocreme, am 14.12.2025

Zutaten

Für die Quarkfladen:

100 g Magerquark

Salz

1 TL Flohsamenschalenpulver

2 Eier

2 EL Mandelmehl

Für die Schokocreme:

1 Avocado

1 EL Kakaopulver (schwach entölt)

1 EL Sahne

Birkenzucker (Xylit, nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 475 kcal, 39 g F, 25 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Quark in einem sauberen Geschirrtuch gründlich auspressen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Quark zügig mit Eigelben, Mandelmehl und Flohsamenschalenpulver verrühren. Dann den Eischnee behutsam unter den Quark heben.
2. Mit einem Esslöffel vier gleich große Portionen der Quarkmasse auf das Backblech setzen und etwas flach drücken. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Dann im Ofen auskühlen lassen.
3. Inzwischen die Schokocreme zubereiten. Dafür die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Sahne, Kakaopulver und bei Bedarf mit dem Birkenzucker in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Die ausgekühlten Quarkfladen auf zwei Tellern verteilen, mit der Schokocreme bestreichen und servieren.