

## Rezept

# Quarkspeise mit Mango und Weizenkleie-Crumbles

Ein Rezept von Quarkspeise mit Mango und Weizenkleie-Crumbles, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1 EL</b> Butter	<b>3 EL</b> Rohrzucker
<b>1 TL</b> Vanillezucker	<b>1</b> Eiweiß (M)
<b>4 EL</b> Weizenkleie	<b>1/2</b> Mango
<b>250 g</b> Quark (20 % Fett i. Tr.)	<b>100 g</b> Joghurt (3,5 % Fett)
<b>1 EL</b> Honig	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 13 g F, 22 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Butter, Rohrzucker und Vanillezucker in einem kleinen Topf sanft erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist.
2. Das Eiweiß mit der Weizenkleie in einer Schüssel vermischen. Die Butter-Zucker-Mischung dazugeben und alles mit einem Kochlöffel verrühren, bis Brösel entstanden sind. Die Brösel flach auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in ca. 8 Min. bräunen und knusprig backen. Herausnehmen, das Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und die Kleie-Crumbles lauwarm abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Mango schälen und das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in nicht zu grobe Würfel schneiden. Den Quark und den Joghurt glatt verrühren und mit Honig süßen.
4. Die Mangowürfel unter den Quark heben (ein paar Würfel für die Garnitur beiseitelegen) und den Quark auf Schalen verteilen. Die knusprigen, noch lauwarmen Weizenkleie-Crumbles über den Quark streuen und mit den beiseitegelegten Mangowürfeln garnieren.