



Winterlicher Quarkauflauf (Low Carb)

500g	Magerquark
90g	Naturjoghurt light
4	Eier
n.W.	Getrocknete Pflaumen, Aprikosen, Birnen, Äpfel, Rosinen Nüsse / Kerne Flavor Powder, Drops oder winterliche Gewürze, wie Zimt, Orange ect.
1 El	Öl
1 Prise	Salz

Die Eier trennen; das Eiweiß mit einer Prise Salz steif aufschlagen; die Eidotter für später aufbewahren. Quark, Joghurt, Eidotter und Powder / Drops / Gewürze mit dem Mixer zu einer cremigen Masse aufschlagen.

Die Früchte in Stücke schneiden und mit den Nüssen / Kernen per Hand unterrühren.

Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.

Eine ausreichend große Auflaufform mit einem El Öl einfetten.

Die Quarkmasse in die Auflaufform geben und glatt streichen.

Den Auflauf bei ca. 180°C im Ofen backen, bis er aufgegangen und der gewünschte Bräunungsgrad auf der Oberseite erreicht ist.

