

Hirseflocken- Quarkauflauf

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|-------|--|
| 100 g | Magerquark |
| 2 EL | Hirseflocken |
| 1 | Ei, getrennt |
| 100 g | Kirschen (frisch oder aus dem Glas) |
| 1 TL | Zucker |

Nährstoffangabe

Energie: 318 kcal

Kohlenhydrate: 33 g

Eiweiß: 26 g

Fett: 6 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Muskelaufbau und Gewichtszunahme; reich an Eiweiß

Zubereitung

- Quark mit etwas Wasser glatt rühren. Ein Eigelb und die Hirseflocken unterrühren.
- Die entsteinten Kirschen hinzufügen und das Ganze abschmecken.
- Eiweiß steif schlagen und Eischnee locker unter die Masse heben.
- Die Masse in eine Auflaufform füllen. Im Ofen 20 Minuten backen.

