

Quarkauflauf (4 Portionen)

500 g Magerquark

3 Eier

50g Erythrit (Zuckerersatz)

1 Päckchen Vanillepuddingpulver oder 30 g Proteinpulver

Früchte wie Heidelbeeren, Kirschen, Apfelstücke...

Quark mit dem Erythrit, den Eiern und dem Pulver in einer Schüssel gut mixen.

Kleine Auflaufform gut mit Butter einfetten und die Masse einfüllen. Früchte drüber und einrühren.

30 Minuten bei 160 Grad backen.

Guten Appetit!