

Quarkschiffchen mit Früchten

Zutaten für 5-6 Personen:

250 g Magerquark
100 g Hartweizengrieß
2 Eier
2 EL Zucker
1 Päck. Vanillezucker
Zitrone
Salz

Dazu kann gegessen
werden:

Früchte
Grütze
Kaltschale
Fruchtsoße



Zubereitung:

1. Eier Trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif aufschlagen
2. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen
3. Zitrone waschen und etwas Zitronenschale abreiben, Quark ausdrücken, wenn er zu feucht ist
4. Eigelb mit dem Zucker, Zitronenabrieb und Quark vorsichtig zusammengeben und das Eiweiß dann langsam unterheben
5. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen
6. Mit zwei Löffeln aus der Masse Schiffchen formen und langsam in das Wasserbad geben, es ergeben sich ungefähr 12 Stück
7. Etwa 6-8 Minuten in dem Wasser ziehen lassen und dann rausnehmen
8. Die Quarkschiffchen gerne mit Obst dekorieren und essen.

Auf dem Bild wurde mit Obst dekoriert und eine Kaltschale dazu gereicht.

Nährwerte pro Portion (nur Quarkschiffchen):

Energie: 33 kcal	Protein: 2,3 g	Fett: 0,1 g	Kohlenhydrate: 5,4 g
------------------	----------------	-------------	----------------------