

Apfel-Quark-Kuchen

Zutaten (für 12 Stücke):

400 g	Äpfel
375 g	Magerquark
4	Eigelb
4	Eiweiß, steif geschlagen
4 TL	Pflanzenmargarine
80 g	Grieß
1 – 2 TL	Süßstoff oder 6 TL Zucker
	Zitronensaft nach Geschmack
	Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

- Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Quark, Eigelb, Margarine und Grieß gut verrühren.
- Nach Belieben süßen und ggf. mit Zitrone und Zimt abschmecken.
- Die Apfelstücke in die Masse rühren und das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
- Den Teig in eine Springform geben und bei 175°C ca. 45 Minuten backen.



Nährwerte für ein Stück mit Süßstoff:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
107 kcal	3,5 g	10,8 g g	7,5 g	0,8 g	4,6 g	0,1 g

Nährwerte für ein Stück mit Zucker:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
114 kcal	3,5 g	12,4 g	7,5 g	0,8 g	6,3 g	0,1 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen