

REZEPT FÜR APRIKOSEN-QUARKAUFLAUF



APRIKOSEN-QUARKAUFLAUF

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4-6 Portionen | 60 Min. | evtl. + Abkühlzeit

Zutaten

- 600 g Aprikosen
- 125 g SweetFamily Feiner Zucker
- 2 Eier
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Speisestärke
- 500 g Sahnequark (40 % Fett)
- 100 g Zwieback
- 2 EL gemahlene Haselnüsse



3128

ZUBEREITUNG

401

Kcal

pro Portion (bei
6) ca.

15

Gramm

Eiweiß

48

Gramm

Kohlenhydrate

15

Gramm

Fett

1. Backofen vorheizen ([Ober-/Unterhitze 200 °C](#)). Aprikosen waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und mit 2 EL Zucker bestreuen.

2. Eier trennen. Eigelb, restlichen Zucker, Zitronenschale und 2 EL heißes Wasser schaumig rühren. Stärke über den Quark sieben und gut verrühren. Eigelbcreme unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

3. Zwieback, Aprikosen und Quarkcreme in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei mit Creme und einigen Aprikosenspalten abschließen. Mit Haselnüssen bestreuen.

4. Auflauf im heißen Ofen 30-40 Minuten goldgelb backen. Heiß oder kalt servieren.