



Frühstückskuchen mit Pflaumen

Ergibt: 2 Portionen

Zutaten:

1 Apfel,	1 EL Weichweizengrieß
alternativ: 100 g ungesüßtes Apfelmus	1 EL Erythrit-Puderzucker
200 g Magerquark	40 g Haferflocken
1 Ei, Größe M	1 Handvoll Pflaumen
1 TL Backpulver	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Springform (18 oder 20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und dann den Apfel fein raspeln.
3. Den Quark mit dem Ei, Backpulver, Grieß und Puderzucker verrühren. Dann den geriebenen Apfel und die Haferflocken unterrühren.
4. Die Pflaumen waschen, entkernen und vierteln.
5. Den Teig in die Springform geben und die Pflaumen darauf verteilen.
6. Den Kuchen ca. 30 Minuten backen, etwas auskühlen lassen und wenn gewünscht, noch mit etwas Erythrit-Puderzucker bestäuben.
7. Ich esse ihn am liebsten lauwarm, er schmeckt aber auch kalt gut.

Tipp: Sehr lecker ist es auch, wenn man noch etwas Zimt oder ein klein wenig Mandelaroma in den Quark gibt.