



Himbeer-Mohn-Käseküchlein

Ergibt: 2 Küchlein

Zutaten:

150 g Magerquark	1 EL Vanillepuddingpulver
50 g Frischkäse bis 3 % Fett	1 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 Ei	1 EL Mohn
1 EL Erythrit-Puderzucker	100 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Quark mit dem Frischkäse, dem Ei, dem Puderzucker (die Menge so anpassen, dass die Süße für euch stimmt), dem Zitronensaft und dem Vanillepuddingpulver gut verrühren. Dann den Mohn einrühren.
3. Die halbe Quarkmasse auf zwei Schüsselchen oder Tassen aufteilen und die Hälfte der gewaschenen Himbeeren darauf geben. Dann die restliche Quarkmasse darüber gießen und darauf die restlichen Himbeeren verteilen.
4. Nun entweder im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20-30 Minuten backen oder in der Mikrowelle garen. Dazu jede Schüssel/Tasse einzeln in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 5-6 Minuten backen, nach 4 Minuten immer mal prüfen, ob die Masse schon fest ist. (Ich mache die Küchlein immer im Ofen, weil ich sie dann gleichzeitig backen kann und nicht so oft nachschauen muss.)
5. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen, dann mit etwas Erythrit-Puderzucker bestäuben und genießen.