



Gesunde Quarkknödel mit Fruchtspiegel

Süß und gesund geht nicht? Geht doch! Unsere Quarkknödel mit Fruchtspiegel sind süß, gesund, lecker und leicht

Gesamtzeit: 35 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Wartezeit: 20 Minuten

Zutaten (für 3–4 Personen)

Quarkknödel

- 250 g Magerquark
- 60 g Dinkelmehl
- 50 g Polenta
- 1 TL Zimt
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Flohsamenschalenmehl
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Ei
- 1 TL Vanillemark
- 2 TL Zucker
(alternativ 4 EL Erythrit o.ä.)
- 100 g gem. Mandeln oder Kokosflocken

Fruchtspiegel

- 200 g Himbeeren (TK)
- 40 g Zucker
(alternativ 60 g Erythrit o.ä.)

1 Den Quark mittig auf einem Küchentuch platzieren. Das Tuch von allen Seiten einschlagen und die Masse gut abtrocknen. Anschließend den getrockneten Quark mit allen Zutaten bis auf Mandelmehl / Kokosflocken in einer Schüssel vermengen (es eignet sich ein Rührgerät). Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Anschließend gleich große Kugeln formen (Durchmesser 5cm), diese für eine Minute in heißem Wasser kochen und im Anschluss bei niedriger Temperatur für 15 Minuten ziehen lassen. Die Kugeln kurz abkühlen und danach in Mandelmehl oder Kokosflocken wälzen.

3 Währenddessen die Himbeeren in einen Kochtopf geben. Den Zucker darüber streuen und mit 50 ml Wasser für 7 Minuten köcheln. Anschließend

den Fruchtspiegel kurz abkühlen lassen. Die Quarkknödel anrichten und mit der warmen Fruchtsoße genießen.

Tipp: Verschiedene Fruchtspiegel aus saisonalem Obst bieten eine große Rezept-Vielfalt. Die Süßungsmittel können nach Geschmack in Art und Menge variieren.

Vegane Variante: Magerquark durch veganen Quark, Ei beispielsweise durch Seidentofu ersetzen.

Guten Appetit!

#healthyHUK