

Gesunder Quarkauflauf

Zutaten

für 2 kleine Portionen

- 150g Magerquark
- 50g körniger Frischkäse
- 1 EL geschrotete Leinsamen oder Chiasamen
- 2 größere oder 3 kleinere reife Bananen
- 10 (TK) Himbeeren
- etwas weißes Mandelmus

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° C Umluft vorheizen.
2. Den Magerquark mit dem Frischkäse, den Leinsamen und den Bananen pürieren.
3. Alles in 2 ofenfeste Förmchen geben.
4. Mit je 5 Beeren toppen und für 30 Minuten in den Backofen geben.
5. Ca. einen Teelöffel Mandelmus pro Schälchen auf den noch warmen Quarkauflauf geben.
6. Am besten lauwarm genießen.