



BEWEGUNGSDIMENSION

PERSONAL COACHING · TRAINING · SEMINARE | ERI TROSTL

BEWEGUNGSDIMENSION Kuchen

by Eri & Iris

Quark-Nuss-Kuchen mit Fruchtspiegel

Ø 26 cm

Zutaten:

4 Eier
75 g Puderzucker
1 Bio-Zitrone
1 Prise Vanillezucker (besser Vanillemark pur)
120 g gemahlene Nüsse (Mandel / Haselnuss / Walnuss)
120 g Quark (Magerstufe)

Zubereitung:

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb und Zitrone mit Vanillezucker und dem Puderzucker schaumig rühren. Danach die Nüsse und den Quark hinzufügen. Zum Schluss das Eiweiß unter die Masse heben.

Ca. 35 – 40 min. bei 160 °C mit Umluft backen.

Guten Appetit! ☺