



WW Quarknocken mit Rhabarber

Description



Für 1 Person

4 Stangen roter Rhabarber .
1/2 Banane
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
120 g Speisequark (10% Fett f. Tr.)
1 Ei
4 EL Weizenmehl
1 Prise Salz
1 TL Zitronensaft
einige Minzeblätter

1. Rhabarber und Banane in dünne Scheiben schneiden, mit wenig Wasser ca. 3 Minuten dünsten, mit Süßstoff abschmecken und abkühlen lassen.
2. Quark mit Rosinen, Ei, Mehl, Süßstoff, Salz und Zitronensaft verrühren.
3. Eine Pfanne mit Brat-Folie auslegen, erhitzen, mit 2 Teelöffeln kleine Nocken von der Quarkmasse abstechen und unter mehrmaligem Wenden darauf goldgelb backen. Kompott auf Teller verteilen, Quarknocken daraufsetzen und mit Minzeblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person 6,5 P.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin

default watermark