

Eierschecke mit Quarkboden

Zutatenliste für den Boden: (für 6 Personen)

- 500g Magerquark
- 1 Ei
- 150g Zucker
- 1 Vanillepudding



Zutatenliste für die Eierschecke:

- 1 Vanillepudding
- 175ml Milch
- 50g 50g Premium Erythrit (ggf. auch etwas weniger)
- 100g Butter
- 1Pk. Vanillepudding
- 5 Eigelbe
- 5 Eiweiße

Zubereitung Quarkboden:

- alle Zutaten für den Boden zusammen rühren und in eine 26 cm Ø Springform (oder in eine Kastenform) geben

Zubereitung Eierschecke:

- Milch mit Butter und Zucker aufkochen
- Puddingpulver in etwas kalter Milch auflösen und wie beim Pudding kochen zugeben, dabei ständig rühren damit es eine glatte Masse wird
- Den Pudding kalt stellen bis er nur noch lauwarm ist (damit die Eier nicht stocken)
- die 5 Eigelbe in die abgekühlte Puddingmasse geben
- Das Eiweiß mit der Prise Salzsteif schlagen und vorsichtig mit einem Löffel unter die Pudding-Eigelb- Masse heben
- 60 - 70 min bei 150 C° Umluft (wir haben ein besseres Ergebnis erzielt, indem wir bei leichter Bräunung auf nur Unterhitze umgeschaltet haben)

ACHTUNG! WICHTIG! Backofen nicht öffnen, da sonst die Eierschecke zusammen fällt – stattdessen im etwas vorzeitig (je nach Bräunungsgrad) ausgeschalteten und geschlossenen Backofen mit der Resthitze zu Ende backen und abkühlen lassen.

Nährwertangaben pro 100g:

kJ 950 / kcal: 227

Eiweiß: 6,8g

Kohlenhydrate: 31,3g

Fett: 8,0g