**So schmeckt Gesundheit**

**Ernährungsberatung Böhmer**

|  |  |
| --- | --- |
| Warburg 05641/4059737 | Beverungen 05273/367006 |

**Besuchen Sie unsere Homepage:** [*www.vondicknachduenn.de*](http://www.vondicknachduenn.de/)

**Zutaten für den Teig**

30g Zucker

1 Ei  
120g Margarine (Halbfett)

250g Mehl

1TL Backpulver

**Zutaten für die Füllung**

4 Eier

1000g Quark (Magerquark)

600g Milch (1,5% Fett)

250g Zucker

2 Päckchen Vanillepuddingpulver

1 Prise Salz

**Zubereitung**

1. Backofen auf 180Grad vorheizen.
2. Alle Teigzutaten in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Teig in einer leicht gefetteten Springform verteilen.
3. Für die Füllung Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Quark, Milch, 250g Zucker und Puddingpulver in einer Schüssel vermischen. Eiweiß unterheben. Käsemischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen.

**Nährwerte pro Stück (insgesamt 12 Stück) ca.:** 311kcal, 42g KH, 15g Eiweiß, 7g Fett