



Apfelsoufflé mit Haselnussstreuseln

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Backen: ca. 20 Min.
Für 4 ofenfeste Kaffeetassen
von je ca. 2 dl, gefettet

1 Esslöffel Butter

1 Apfel (z. B. Boskoop,
ca. 150 g), geschält,
entkernt, in Würfeli

300 g Rahmquark

4 Esslöffel Milch

2 frische Eigelbe

3 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Mehl

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Apfelwürfeli ca. 2 Min. andämpfen, in die vorbereiteten Tassen verteilen.
2. Quark und alle Zutaten bis und mit Mehl mischen, mit dem Schwingbesen verrühren.

3. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen, in die Tassen verteilen.

Haselnussstreusel

80 g Haselnüsse,
geröstet, grob gehackt

2 Esslöffel Zucker

¼ Teelöffel Zimt

30 g Butter, flüssig

Nüsse und alle restlichen Zutaten mischen, Streusel auf der Quarkmasse verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, sofort servieren.

Pro Person: 36 g Fett, 12 g Eiweiss,
28 g Kohlenhydrate, 2045 kJ (489 kcal)