

# Hirseflocken- Quarkauflauf

## Zutaten für 4 Portionen

100 g	Magerquark
2 EL	Hirseflocken
1	Ei, getrennt
100 g	Kirschen (frisch oder aus dem Glas)
1 TL	Zucker

## Nährstoffangabe

Energie: 318 kcal

Kohlenhydrate: 33 g

Eiweiß: 26 g

Fett: 6 g

## Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Muskelaufbau und Gewichtszunahme; reich an Eiweiß

## Zubereitung

- Quark mit etwas Wasser glatt rühren. Ein Eigelb und die Hirseflocken unterrühren.
- Die entsteinten Kirschen hinzufügen und das Ganze abschmecken.
- Eiweiß steif schlagen und Eischnee locker unter die Masse heben.
- Die Masse in eine Auflaufform füllen. Im Ofen 20 Minuten backen.

