

Quark-Soufflé für WeightWatchers Sattmacher geeignet

Backofen	200 Grad vorheizen
250 g Magerquark	mit
Süßstoff	und
1 Eigelb	und
1 Bio Zitrone	und
1 Vanilleschote oder Extrakt	und
2 TL Stärkemehl (kein Sattmacher)	verrühren
1 Eiweiß	steif schlag und unterheben, ofenfest Förmchen nur am Boden mit
Fettspray	einfetten, Masse einfüllen und backen, mit
frischem Obst	servieren

im Wasserbad ca. 25 Min. backen
oder im Steamer bei 90 Grad 45 Min.

Puderzucker zum bestäuben

Das Soufflé kann an Sattmacher-Tagen gegessen werden, wenn die Menge des Stärkemehl 1 TL nicht übersteigt. Sonst bitte auf das Wochenextra anrechnen!



**Hier findest Du immer die neuesten
Online-Shopping-Gutscheine.
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.
Klicke hier >>**

Guten Appetit

2 - 4 Portionen

Energiewert

310 Kcal gesamt zuzügl. Das Obst

nach WeightWatchers

7 ProPoints gesamt / Sattmacher-Rezept

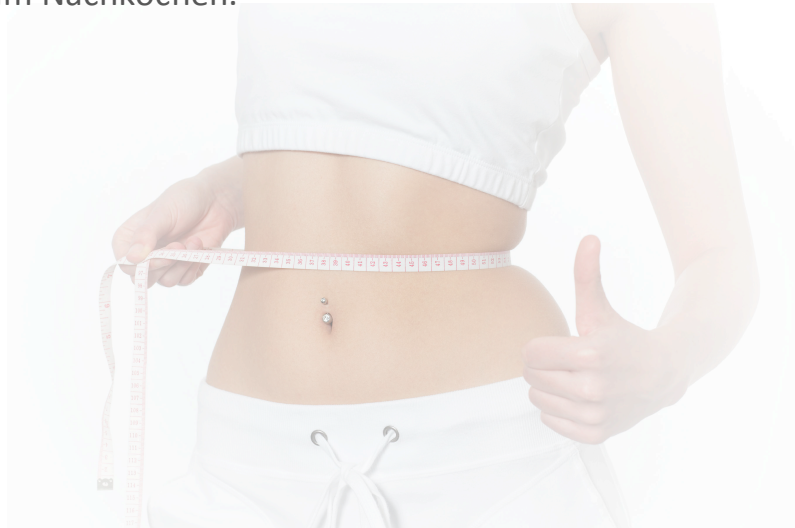
WeightWatchers-Fitformel

Eiweiß, Obst, Milchprodukt

geeignet zum

sofort genießen

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten
Online-Shopping-Gutscheine.
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.
Klicke hier >>**