



Protein Quarkbällchen

Zutaten:

- 250 g Magerquark, Skyr oder ähnliches
- 2 Eier
- 3 g Chunky Flavour (siehe Tipps)
- 200 g Weizenmehl 405
- 100 g Protein-Pulver
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Kaisernatron
- bei Bedarf
- Puderzucker ***oder***
- flüssige Butter
- 4 EL Vanillezucker
- etwas Zimt



Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, das Gitter wie immer im unteren Drittel des Backraums
- Quark/Skyr mit den Eiern und dem Chunky Flavour gut verrühren.
- Mehl mit dem Proteinpulver, Backpulver und Kaisernatron in die Quark-Ei-Masse geben, dann gut verrühren. Der Teig ist recht zäh und klebrig – das gehört so.
- Mit einem kleinen Portionierer oder 2 Esslöffel den Teig in die Mulden der Cakepop und Dontuhole-Form geben.
- Für ca. 17 Minuten backen.
- Die Quarkbällchen aus der Form nehmen.
- Nach dem abkühlen entweder mit Puderzucker bestäuben oder mit etwas flüssiger Butter bepinseln und in der Zucker-Zimt-Mischung wälzen
- **Tipp:**
 - ich verwende Chunky flavour von MoreNutrition. Es ist im Grunde ein Zuckerersatzstoff der sehr minimalistisch dosiert wird (3 g Chunky flavour ersetzen die Süße von 50 g Zucker) und pro Portion (3g) nur 8-10 kcal hat. Diese Chunky flavour gibt es in vielen Geschmacksrichtungen. Ihr könnt jedoch auch raffinierten Zucker und Vanillepulver/-paste verwenden (2-3 EL Zucker + 1 TL Vanillepaste)

Kontakt Daten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>