

## Quarkpfannkuchen mit Heidelbeeren



### Zubereitung

Milch, Sahne, Quark, Mehl, Eigelbe, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Nun den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Etwas Butter in einer Pfanne auslassen, die Pfannkuchenmasse in 4 Portionen nach und nach hinein geben und die Heidelbeeren darauf verteilen. Den Teig jeweils leicht stocken lassen, vorsichtig auf ein Backblech geben und für 5 Minuten im Backofen bei Oberhitze fertig garen. Abschließend noch einmal kurz wenden.

**Tipp** Probieren Sie die Pfannkuchen auch mit Äpfeln oder Bananen.

### Fruchtsoße

Früchte mit dem Puderzucker gemeinsam pürieren und abschmecken.

Die Fruchtsoße dekorativ mit den in Viertel geschnittenen Pfannkuchen auf kleinen Desserttellern anrichten. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

## Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 30 Minuten

### Quarkpfannkuchen mit Heidelbeeren

60 ml Milch,  
40 ml Sahne,  
100 g Quark,  
70 g Mehl,  
3 Eigelb,  
1 1/2 TL Vanillezucker,  
Schale einer unbehandelten Zitrone,  
1 Messerspitze Salz,  
3 Eiweiß,  
40 g Zucker,  
10 g Butter,  
150 g Heidelbeeren

### Fruchtsoße

150 g Früchte (z. B. Erdbeeren  
und Mango),  
3 EL Puderzucker

### Nährwerte pro Person

Energie	305 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	12 g
Fett	11 g