

## MeinQ Pfirsich-Maracuja Fitnesskuchen im Glas

Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten · Backzeit: ca. 30 Minuten · Kühlzeit: ca. 3 Stunden



Foto: Kai Schwabe

### Zutaten für 4 Portionen:

- 125 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 Ei (Größe L)
- 1 Prise Salz
- 2 EL weiche Margarine
- 250 g MeinQ Fitness-Quark Pfirsich-Maracuja
- ½ Päckchen Vanillepuddingpulver
- 40 g Vollkorn-Kekse mit Schokolade

### Zubereitung:

1. Tiefgekühlte Himbeeren auftauen lassen. Ei trennen und Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
2. Eigelb mit Margarine glatt rühren. MeinQ Fitness-Quark Pfirsich-Maracuja und Vanillepuddingpulver unterrühren. Steif geschlagenes Eiweiß unter die Quarkmasse heben.
3. Kekse grob zerkrümeln und auf 4 kleine, gefettete Gläser (Inhalt 165 ml) verteilen. Quarkmasse darauf verteilen. Gläser mit dem Boden leicht auf ein Küchentuch aufklopfen, damit sich die Quarkmasse setzt.
4. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 °C Ober- und Unterhitze ca. 25 Minuten backen. Himbeeren bis auf wenige zum Garnieren pürieren.
5. Abgekühlte Fitnesskuchen mit Himbeersauce und restlichen Himbeeren garnieren.

### Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 173 kcal/724 kJ, Fett: 7,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 2,6 g, Kohlenhydrate: 15,3 g, davon Zucker: 5,5 g, Eiweiß: 10,9 g, Salz: 0,2 g