

Süße - Quarkküchlein

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR BABYS UND KLEINKINDER

1		Ei
1	Essl.	Zucker
1	Messersp.	Abgeriebene Zitronen- Schale
160	Gramm	Magerquark
40	Gramm	Grieß
1	Messersp.	Backpulver
40	Gramm	Feine Hafer- oder Hirse- Flocken
1	Spur	Salz
2		Orangen
1	Teel.	Honig
2	Essl.	Milch
		Butterschmalz; zum Braten
3	Teel.	Pflaumenmus

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder: Hauptmahlzeit Mit dieser Süßspeise bekommt Ihr Kind, was es braucht: Eiweiß durch Quark und Haferflocken, Kohlehydrate ebenfalls durch die Flocken, Obst, Mus und Zucker sowie Fett durchs Braten. Gleichzeitig liefern die Orangen reichlich Vitamine, das Pflaumenmus Ballaststoffe und der Quark Kalzium. Ei mit Zucker und Zitronenschale cremig rühren.

Nach und nach Quark, Grieß mit Backpulver, Flocken und Salz zugeben.

Den Teig eine halbe Stunde quellen lassen. Orangen bis auf das Fruchtfleisch schälen, in Spalten teilen und jede Spalte in 2-3 Stücke schneiden, mit Honig mischen. Den Teig mit etwas Milch weich rühren.

Mit einem nassen Eßlöffel eine Portion Teig abstechen und mit nassen Händen kleine, flache Küchlein formen. In einer großen, beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Küchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Wenn nötig, beim Braten noch etwas Butterschmalz dazugeben. Die heißen Quarkküchlein mit einem Klecks Pflaumenmus und dem Orangensalat auf einem Teller anrichten.

Tip: Falls Sie mitessen möchten: Die Portion reicht auch für einen Erwachsenen und ein Kleinkind.

Pro Portion ca. 390 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann