



GRATINIERTE BIRNE

ZUTATEN für 4 Personen

2 große Birnen
200 ml Apfelsaft
4 EL Aprikosenkonfitüre
4 Eiweiß
200 g Magerquark
4 Päckchen Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1. Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Apfelsaft etwa 5 Minuten garen. Birnen vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen. Saft mit der Konfitüre weiter bei höchster Hitze zu Sirup einkochen lassen.
2. Eiweiß steif schlagen. Magerquark mit Vanillezucker verrühren, das Eiweiß unterheben und die Masse auf die Birnenhälften geben. Unter dem Grill ca. 5 Minuten bei größter Hitze grillen.
3. Birnen mit dem Sirup servieren.

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 179 kcal | Eiweiß: 12 g
Fett: 1 g | Kohlenhydrate: 31 g
Ballaststoffe: 2 g