

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Zwetschgenküchli

1 P.	10 P.	
50 g	500 g	Zwetschgen
1 EL	10 EL	Milch
20 g	200 g	Magerquark
½	5	Eier
15 g	150 g	Mehl
	4 Pr.	Salz
	½ TL	Zimt
½ P.	5 P.	Vanillezucker
½	5	Messerspitzen Backpulver
1	10	Muffin-Förmli



Zubereitung

- Eigelb, Milch, Quark mischen
- Vanillezucker, Mehl und Backpulver begeben
- Eiweiss mit Salz steif schlagen und unter den Teig mischen
- Zwetschgen schneiden und in die Muffin-Förmli geben
- Teig darüber verteilen und ca. 25 Minuten bei 200° Grad backen

Erarbeitet von:

Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (September 2013)



 → gluschtig xond

 frisch