

PORTIONEN

12

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

QUARKBÄLLCHEN

Quarkbällchen – eine schnelle und leckere süße Verführung!

Ich habe mich ja lange gewehrt, mich an diese Quarkbällchen zu wagen. Das Frittieren hat mir immer Bauchschmerzen gemacht. Aaaaaber mit meiner Heißluftfritteuse hat sich das Blatt gewendet. Quarkbällchen sind ein schnell zubereiteter süßer Snack für die Tasse Kaffee am Nachmittag, oder als Nachtisch. Diese Quarkbällchen sind eher nicht für das klassische Frittieren geeignet. Wer also keine Heißluftfritteuse hat (sollte sich schnell eine zulegen – Spaß) oder macht sie eben im Ofen bei Umluft. Die Heißluftfritteuse ist nur die schnellere Option und ich habe subjektiv das Gefühl, dass man nicht so viel Energie benötigt (da kein Aufheizen des Ofens nötig ist).

Wenn man dann noch etwas **no sugar added Schoki** raspelt und in den Teig gibt, sind sie unwiderstehlich. Vielleicht sollte ich auch mal eine herzhaftere Version machen.....Würstchen im Quarkbällchen oder so?

Starten wir doch einfach mal hiermit und arbeiten uns dann Stück für Stück in die Versionen. Viel Spaß damit!



ZUTATEN

- 250 g **Quark** (bei mir 20% Fett)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 50 g **Eiweißpulver** neutral
- **30 g Mandelmehl**
- 20 g **Bambusfaser**
- 3-4 Tropfen **Flavor Drops Vanille**
- 8-10 g geeignetes Backpulver
- 60 - 70 g Erythrit/Stevia-Gemisch pulverisiert
- 2 Stückchen no sugar added Vollmilch- oder Zartbitterschokolade
- ca. 1 EL pulverisiertes **Erythrit** zum Bestreuen der Bällchen nach dem Backen

*Viel schneller kann man wohl einen leckeren Happen zum Kaffee kaum machen.
Hmmm....*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Quark und Eier schaumig schlagen, danach die trockenen Zutaten dazu geben und zu einem Teig verarbeiten. Wenn Du magst, kannst Du etwas geraspelte no sugar added Schokolade in den Teig geben.

SCHRITT 2

Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen oder mit einem Löffel den Teig und in kleine Muffinformen verteilen. Wenn Du eine recht glatte Oberfläche erreichen möchtest, kannst Du auch gut einen Eisportionierer nehmen und kleine Bällchen damit formen. Ich empfehle Silikonmuffinformen verwenden, so dass der Teig nicht nachher in der Muffinform kleben bleibt.

SCHRITT 3

Die gefüllten Muffinförmchen in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und ca. 10-12 min bei 155 Grad backen. Vor dem Auskühlen sind die Bällchen (oder Muffins) noch recht weiß, werden dann aber fester und schön fluffig.

Ich empfehle, die Bällchen kurz in der Form etwas abkühlen lassen, und dann aus der Form zu nehmen, um sie komplett auskühlen zu lassen.

SCHRITT 4

Nach dem Herausnehmen aus den Förmchen, die Quarkbällchen mit pulverisiertem Erythrit überstreuen, oder in geschmolzene Schokolade tauchen.