

Beeren-Clafouti

Zutaten

4	Eier
40 g	Zucker
150 g	Mehl
80 ml	Milch
100 g	Quark (Magerquark)
	Salz
400 g	Beeren, gemischt, TK oder frische Beeren
100 g	Mandeln (Blättchen)
	Fett und Mehl (für die Form)
	Puderzucker (zum Bestäuben)

Zubereitung

Eine flache Quiche oder Auflaufform einfetten und ausmehlen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Eier trennen. Eigelb mit Zucker Mehl, Milch und Quark verrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen und mit der Hälfte der Mandelblättchen bestreuen. Den Teig in die Form füllen und mit dem restlichen Mandelblättchen bestreuen. Clafouti im heißen Backofen etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben. Dazu passt Vanillesauce.

Tipp: Clafouti kann warm auch als kleines Hauptgericht gegessen werden.

Variante: Noch preiswerter, wenn auch nicht so schnell, gelingt der Clafouti mit Bananenscheiben, Apfel- oder Birnenspalten. Und wenn Ihre Familie Schokolade liebt, können Sie auch zusätzlich 1 EL Kakaopulver und bis zu 50 g geschmolzene Schokoladenreste ziehen. Dann hat er aber noch mehr Kalorien.

Mascarpone-Joghurt-Creme mit Himbeeren

Zutaten

250 g	Mascarpone
450 g	Joghurt (Vanille), mindestens 3,5% Fett, besser 3,8 %
80 g	Sahne
1 Pck.	Vanillezucker
250 g	Himbeeren
1 EL	Zucker

Zubereitung

Mascarpone mit Vanillejoghurt glattrühren. Eine $\frac{3}{4}$ Tüte Bourbonvanillezucker unterrühren. Die Sahne kurz aufschlagen, den Rest vom Vanillezucker dazugeben, die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Die Himbeeren zuckern.

Abwechselnd Creme und Himbeeren in ein Glas schichten und servieren.

Schmeckt auch mit anderen Früchten, allerdings passen die säuerlichen Himbeeren am besten zu der süßen Creme.