Quarkauflauf ohne Zucker

Quarkauflauf ohne Zucker mit Frischkäse

Quarkauflauf ohne Zucker mit Frischkäse und Whey Protein – Quarkaufläufe sieht man im Moment überall. Besonders bei Instagram tummel sich viele Bilder und Rezepte, für die eiweißreiche Leckerei. Oft sehe ich in den Aufläufen Beeren wie Heidelbeeren oder Himbeeren. Ich bin oftmals leider nicht so der Freund von Früchten oder Beeren im Kuchen, weshalb ich meinen Quarkauflauf auch komplett ohne Obst gemacht habe. Geschmacklich war er trotzdem ganz gut

Zucker habe ich für die Zubereitung nicht verwendet. Das Vanille-Proteinpulver ist leicht süß und ich habe einfach ein wenig flüssigen Süßstoff dazu gegeben. Als kalorienarme Zwischenmahlzeit, oder bei Heißhunger auf etwas süßes wie Kuchen etc., ist diese Lösung vollkommen in Ordnung. Natürlich könnt ihr aber auch normalen Zucker, Stevia oder anderen Zuckerersatz für euren Quarkauflauf verwenden.

Mit Whey Protein für die extra Portion Eiweiß

Magerquark und Eiweißpulver liefern auch hier super viel Proteine. Die Verwendung von Proteinpulver ist wie immer Geschmackssache und jedem selbst überlassen. Wenn euch das Pulver, welches bereits Geschmack enthält zu süß ist, bzw. zuviel Zucker enthält, könnt ihr natürlich auch neutrales Proteinpulver verwenden. Ein Proteinpulver welches nach Beeren oder sogar Käsekuchen schmeckt, ist bestimmt mega, genauso wie zum Beispiel Flavour Drops in Cheesecake.

Ebenso könnt ihr auch komplett auf Proteinpulver verzichten und zum Beispiel flüssiges, pasteurisiertes Eiweiß verwenden. Auch das ist vollkommen unkompliziert und lecker. Das Eiweiß einfach kräftig aufschlagen und unter den restlichen Teig rühren, so wird der Auflauf besonders fluffig.

★

Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Aufläufe & Gratins zum ausprobieren & nachmachen

Tortellini-Auflauf mit Schinken & Käse

Weißkohlauflauf mit Hackfleisch

Kartoffelgratin mit Bacon & Ei

Hähnchenbrust mit Spinat auf Gemüsereis

Low Carb Grillen

Die besten Low Carb Rezepte für die Grillsaison - Über 130 gesunde Rezepte zum Abnehmen und Genießen

Als eBook & Taschenbuch erhältlich!

mehr Infos zum Buch