



SÜSSE ALTERNATIVE (für 2 Personen)

APFEL-QUARK- AUFLAUF

mit Sesam

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Apfel	2 Stück (ca. 150 g)
Zitronensaft	1 Esslöffel
Hühnerei	2 Stück
Magerquark	250 g
Zucker	40 g
Vanillezucker	1 Packung (10 g)
Hafergrieß	30 g
Backpulver	1 Teelöffel
Sesamsamen	1 Esslöffel
Rapsöl für die Form	

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	431 kcal
Eiweiß:	28,4 g
Fett:	10,6 g
Kohlenhydrate:	51,4 g
Kalzium:	247 mg
Vitamin D:	1,77 µg



ZUBEREITUNG:

- Äpfel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
- Eigelb vom Eiweiß trennen und das Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen.
- Magerquark, Eigelb, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und verrühren. Hafergrieß mit Backpulver vermischen, zur Quarkmasse hinzufügen und gut verrühren. Eischnee vorsichtig unterrühren.
- Apfelscheiben hinzufügen und ebenfalls vorsichtig unterheben.
- Masse in eine mit Rapsöl gefettete Auflaufform geben und ca. 40 Minuten im Ofen (vorgeheizt, 180 °C Ober-/Unterhitze) backen.
- Vor dem Servieren Sesam über den Grießauflauf geben.

TIPP: Anstelle von Sesam können auch **gehackte Haselnüsse oder Mandelblättchen** verwendet werden. Sesam hat mit 783 mg Kalzium pro 100 Gramm jedoch einen deutlich höheren Kalziumgehalt.



Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose