


**NÄHRWERTE
pro Stück:**

Brennwert	56 kcal
Kohlenhydrate	1,4 g
Eiweiß	7,7 g
Fett	1,9 g

Low Carb- Quarkbällchen

ZUTATEN für 20 Stück:

- 60 g WEIDER Premium Whey Vanille-Karamell
- 250 g Magerquark
- 2 Eier
- 125 g Mandelmehl entölt
- 80 g Erythrit
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 15 g Butter (fettreduziert)

ZUBEREITUNG:

1. 50 g Erythrit mit allen trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Anschließend den Magerquark und die Eier hinzugeben und gut vermengen.
2. Nun mit angefeuchteten Händen 20 Bällchen (ca. 27 g) formen.
3. Bei Anwendung einer Heißluftfritteuse die Bällchen auf ein Rost mit Backpapier legen. Bei 190°C (Ober-/Unterhitze) für 12 min. backen lassen und nach etwa 8 min. wenden. Die warmen Quarkbällchen mit flüssiger Butter bestreichen und mit dem restlichen Erythrit bestreuen.

