

# High Protein Quark-Creme mit Pudding

**Portionsgröße:** 3



## Zutaten

250 g Milch oder Pflanzenmilch  
1 Ei oder 2 Eigelb  
25 g Erythrit oder Zucker oder anderes Süßungsmittel  
1 Prise Salz  
15 g Speisestärke  
Vanillemark oder Vanilleextrakt

500 g Quark  
30 g Proteinpulver Vanille (kann auch weggelassen werden, dann etwas mehr süßen)

Dazu passt:

Früchte,  
Sirup, zum Beispiel Kaffeesirup oder Karamellsirup

## Zubereitung

Pudding aus Milch, Ei, Zucker, Salz, Speisestärke und Vanille kochen (Thermomix: Schmetterling 7 Min./90°C//Stufe 3). Quark und Proteinpulver dazu geben und gründlich unterrühren (Thermomix: Stufe 3).

Die Quark-Creme ist 1 Woche im geschlossenen Glas im Kühlschrank haltbar.

## Notizen

Mit Vollmilch und Erythrit pro Portion  
1040 kj/248 kcal, 5,7 g Fett, 15,8 g KH, 32,4 Protein